Жуём сосновые иголки — лечим дёсны стр. 6

Здоровье Медицина Жизнь

# Айболит

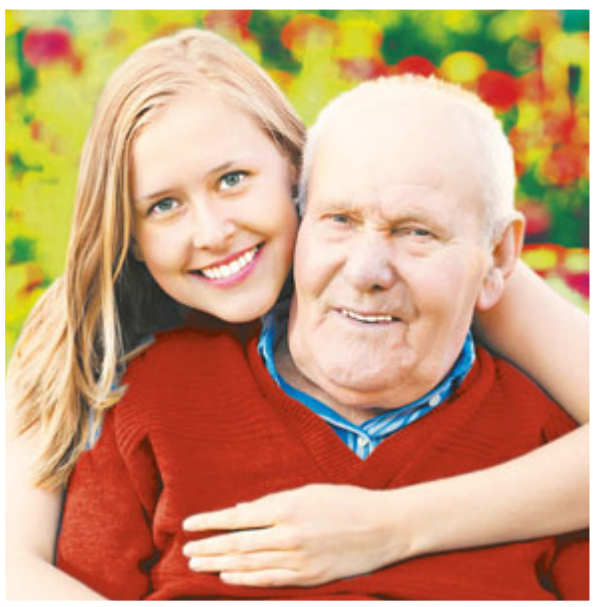
№5 (611) 2020

16+

## В ухе какая-то заслонка...

Теряем слух

# От менингита шапка не спасёт



**Гипс скоро станет** не нужен стр. 2

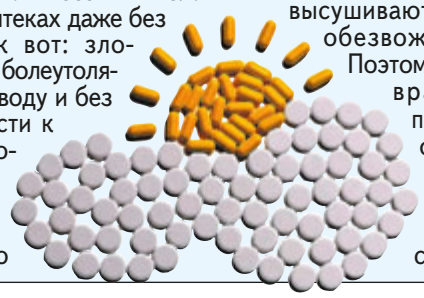
www.aybolit.ru

# Снимаем боль по поводу и без?

**Фармацевты объяснили, почему нельзя перебарщивать с обезболивающим.**

Некоторые популярные анальгетики в Европе и США вообще запрещены, хотя в России их можно купить в аптеках даже без рецепта. Так вот: злоупотребление болеутоляющими по поводу и без может привести к серьезным последствиям. Например, к повышению артериального давления, отекам, осложнениям с сердцем и почками. Часто возникают проблемы с органами желудочно-кишечного тракта: тошнота, метеоризм и гастрит. Можно даже нажить язву и эрозию желудка. У каждого десятого пациента неумеренный прием обезболивающих приводит к кровотечениям и разрывам органов, а это очень опасно, поскольку анальгетики разжижают кровь.

У многих обезболивающие повышают риск тромбообразования. Также возникают проблемы со зрением. Нестероидные противовоспалительные препараты высушивают слизистые и обезвоживают ткани. Поэтому, назначая их, врачи должны предупреждать о том, что такие препараты надо запивать большим количеством воды.



ЕСЛИ ВАМ В ГОЛОВУ ЛЕЗЕТ КАКАЯ-ТО ЧЕПУХА, ЗНАЧИТ, У НЕЕ ТАМ ДОМИК.

## Знаете ли вы, что...

Люди, имеющие проблемы со сном, чаще страдают от инсультов, сердечных приступов и других сердечно-сосудистых недугов. В Китае в течение нескольких лет исследовали здоровье 500 тысяч человек. Три дня в неделю ученые контролировали их сон, выясняя, кто слишком рано встает и плохо спит. Оказалось, что хроническое недосыпание почти на 20% способствует развитию инсульта и других сердечно-сосудистых нарушений. А подъем среди ночи не дает снова заснуть каждому десятому человеку.

## Новости

### О самых опасных антибиотиках

Сделано тревожное открытие: антибиотики повышают риск развития болезни Паркинсона. Самые опасные — антибиотики широкого действия. Они не только меняют микрофлору кишечника, убивая, помимо прочего, полезные бактерии, но и способствуют развитию устойчивости к инфекциям. По словам ученых, в ближайшее время мир охватит эпидемия паркинсонизма. Нервные заболевания и сейчас являются основной причиной инвалидности.

### Гипс станет не нужен

Травматологи скоро перестанут накладывать на поврежденные суставы руки гипс. На рынке появился фиксатор — легкое, дышащее, не боящееся воды изделие. Технология проста: на руку надевается сетчатый рукав, в него заливается прорезиненный состав, который затвердевает за несколько минут. Врачу остается быстро распределить смесь, чтобы она была максимально комфортной для пациента. Фиксатор можно сделать любого цвета, и он легко снимается. Пока у разработчиков есть заготовки только для рук.

■ ЕСЛИ СМАЗЫВАТЬ НОСОВЫЕ ХОДЫ ПИХТОВЫМ МАСЛОМ УТРОМ И ВЕЧЕРОМ, ПРОСТУДА ПРОЙДЕТ ЗА ДВА ДНЯ.

■ ПРИ ПОРЕЗЕ И ОЖОГЕ КОЖА ЗАЖИВАЕТ В 2 РАЗА БЫСТРЕЕ, ЕСЛИ ЭТО СЛУЧИЛОСЬ ДНЕМ.

■ КОСМЕТИЧЕСКИЕ ОПЕРАЦИИ ЛУЧШЕ ДЕЛАТЬ ВЕЧЕРОМ, ТАК КАК ДНЕМ БОЛЬШЕ РИСК ОБРАЗОВАНИЯ РУБЦОВ.

*Не навреди* — *Авторитеты дают советы*

# 7 ошибок гипертоников

**ЕСЛИ ВЫ ГИПЕРТОНИК, КАК ВЕСТИ СЕБЯ КАЖДЫЙ ДЕНЬ, ЧТОБЫ НЕ ДОПУСТИТЬ РАЗВИТИЯ ГИПЕРТОНИЧЕСКОГО КРИЗА.**

1 **Пациенты стараются снижать давление очень быстро.** Безопаснее это делать в 2-3 этапа на протяжении нескольких месяцев, постепенно приучая организм к новому давлению крови. Если резко понизить давление, может возникнуть ишемия сердца, мозга, других органов.

2 **Больной самостоятельно снижает дозы лекарства.** Только врач может принять такое решение. Особенно рискованно снижать дозы бета-блокаторов. Это грозит сердечной катастрофой, например инфарктом. Пациент не может сам учесть факторы, повышающие артериальное давление, например перемену погоды, переживания, физические нагрузки, занятия сексом.

3 **Почувствовав улучшение, гипертоник тут же прекращает принимать препараты.** Этого делать нельзя. Гипертоническая болезнь — хронический недуг. Возникнув раз, она уже никуда не денется, поэтому подобранное врачом лечение при гипертонии должно быть пожизненным. Любые немедикаментозные средства от стойкой гипертонии недостаточно эффективны. График приема большинства современных препаратов обычно 2 раза в день, однако возможны и другие схемы.

4 **Нельзя свято верить в народные средства лечения, отвергая препараты из аптеки.** Сок свеклы, черноплодной рябины, настои трав помогают лишь на самой первой стадии болезни. При хронической гипертонии домашние способы бесполезны.

5 **Гипертоник бережет себя от любых нагрузок.** На самом деле важно больше двигаться. Ежедневная получасовая прогулка в парке, плавание для человека с повышенным давлением отличная профилактика проблем с сосудами. Кроме того, физические нагрузки избавляют от лишнего веса. Они не только смягчают течение гипертонии, но и снижают вероятность возникновения сахарного диабета, подагры, артроза, остеохондроза, которые часто сопровождают гипертонию. Скинув вес (а делать это надо медленно, не более 2 кг в месяц), постарайтесь его не набрать снова. Повторный набор лишних килограммов очень опасен для гипертоника.

6 **Если принимать лекарства, диету соблюдать не обязательно.** При повышенном артериальном давлении надо ограничить жирное, копченое, маринованное и соленое. Последний совет особенно важен. Излишек соли в организме — больше половины одной чайной ложки в день — повышает давление.

7 **От стрессов никуда не деться.** Постоянное нервное перенапряжение приводит к сбоям механизмов, регулирующих работу сердца и сосудов. Стресс заставляет надпочечники выбрасывать большое количество адреналина, тот делает сердечный ритм частым. Это опасно для миокарда (сердечной мышцы). Поэтому гипертоникам так важно хранить спокойствие в любых ситуациях.

**О. Р. Мамаева, терапевт, врач высшей категории**

## Обожгли язык?

ПРИСЫПЬТЕ ЕГО САХАРОМ. НЕ СГЛАТЫВАЙТЕ, ПОДОЖДИТЕ, ПОКА САХАР РАСТВОРИТСЯ. ЧЕРЕЗ МИНУТУ БОЛЬ ДОЛЖНА СТИХНУТЬ.

## *Отваром картофеля укрепляю сердечную мышцу*

Осенью из-за перепадов атмосферного давления обостряются сердечно-сосудистые заболевания. Несмотря на то, что у меня уже много лет стенокардия, стараюсь не обращать внимания на сезонные проблемы. Подпитать сердце мне помогает простой и доступный рецепт. Тщательно вымытые очистки от 4-5 крупных картофелин заливаю 0,5 л воды и после закипания варю 15-20 минут. Отвар остужаю, процеживаю и пью по 1/2 стакана до еды. В картофельном отваре много калия и других минералов, которые укрепляют сердечную мышцу. Отвар не надо солить, но можно заправлять толченым чесноком сразу же, как только он будет готов. Чеснок хорошо укрепляет стенки сосудов.

**З. Н. Соломина, Екатеринбург**

# От менингита шапка не спасёт

**Менингит — тяжелое заболевание, порой с трагическими последствиями. Как избежать его? Несколько ценных советов дает врач-инфекционист Максим Викторович Стеблов.**

***— Считается, что менингитом болеют дети. И если человек перерос 18-летний рубеж, бояться уже нечего.***

— Это заблуждение. Менингитом можно заболеть в любом возрасте. Причем тяжесть заболевания зависит от возбудителя. Например, менингококковая инфекция поражает детей и молодых людей до 37 лет. Если возбудитель другой, от болезни никто не застрахован.

КОККИ НЕ ЛЮБЯТ ВЛАГУ. ПОЭТОМУ ПРОМЫВАЙТЕ НОС ВОДОЙ. ПОЛОЩИТЕ ГОРЛО, ОРОШАЙТЕ СЛИЗИСТЫЕ КАЖДЫЕ ПОЛЧАСА «АКВАМАРИСОМ».

***— «Не ходи зимой без шапки — заболеешь менингитом!» — это известно всем. Правда ли, что главная причина воспаления оболочек мозга — сильное переохлаждение?***

— Носить шапку зимой, конечно, нужно, но от менингита шапка не спасает. Менингит появляется тогда, когда человек встречается с микробом, способным вызвать воспаление мозга, и иммунная система не может справиться с ним. Поэтому летом люди так же заражаются инфекцией, как и зимой. Известно, что переохлаждение снижает иммунитет. И если по несчастливому совпадению в это время вы повстречаетесь с микробом, то тогда можно сказать, что переохлаждение сыграло с вами злую шутку. Так что можно не носить зимой шапку и никогда не столкнуться с болезнью, а кому-то и летом не повезет. Тем не менее менингит считается зимним недугом. Это так.

Менингококк чувствителен к солнечным лучам. Если на вас чихнули летом и бактерии попали на руку, под воздействием солнца они погибают в течение нескольких секунд. Однако если на вас чихнули и бактерии попали сразу в носоглотку, то от солнечных лучей они будут размножаться летом даже быстрее, чем зимой. К тому же менингит могут вызывать вирусы, которые не боятся тепла. Так что можно заболеть и летом, и зимой, хотя вспышки чаще всего встречаются с февраля по апрель.

СКВОЗНЯК, КОТОРОГО ВСЕ БОЯТСЯ, ПОМОГАЕТ ИЗБЕЖАТЬ ВСПЫШКИ МЕНИНГИТА. В ПОМЕЩЕНИЕ, ГДЕ МНОГО ЛЮДЕЙ, БУДЬ ТО ОФИС, САДИК, ШКОЛЬНЫЙ КЛАСС, ДОСТУП СВЕЖЕГО ВОЗДУХА ОБЯЗАТЕЛЕН В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ ГОДА.

***— Кто находится в группе риска?***

— Если в роду кто-то болел менингококковым менингитом, то генетически все члены семьи находятся в группе риска. Но многие люди мирно уживаются с менингококком, так же как и со стафилококком. То есть являются носителями инфекции, но при этом не болеют, потому что у них хорошая иммунная система. У них эти инфекции вызывают легкие симптомы: першение в горле, насморк.

***— Вы сказали, что менингит может вызывать не только менингококк...***

— Хоть и нечасто, но бывает менингит как осложнение после кори, вируса герпеса. Причиной менингита могут послужить аденовирусная, энтеровирусная, гемофильная инфекции, гриппозный вирус. Даже пневмококк, который провоцирует воспаление легких, при ослабленном иммунитете может вызвать менингит. Поэтому, если вы в детстве переболели менингитом, это не значит, что снова не заболеете им. Гарантировать, что вы не столкнетесь с другим возбудителем, ни один врач не возьмется.

***— Может ли вакцинация уберечь от болезни?***

— Прививки от менингита нет. Можно привиться, например, от кори и обезопасить себя от коревого менингита. Можно — от пневмококка и менингококка и сократить риск возникновения болезни, вызванной этими возбудителями. Но привиться от всех инфекций невозможно. И, опять же, прививка — это не 100%-ная гарантия.

***— А с чем связаны внезапные вспышки менингита?***

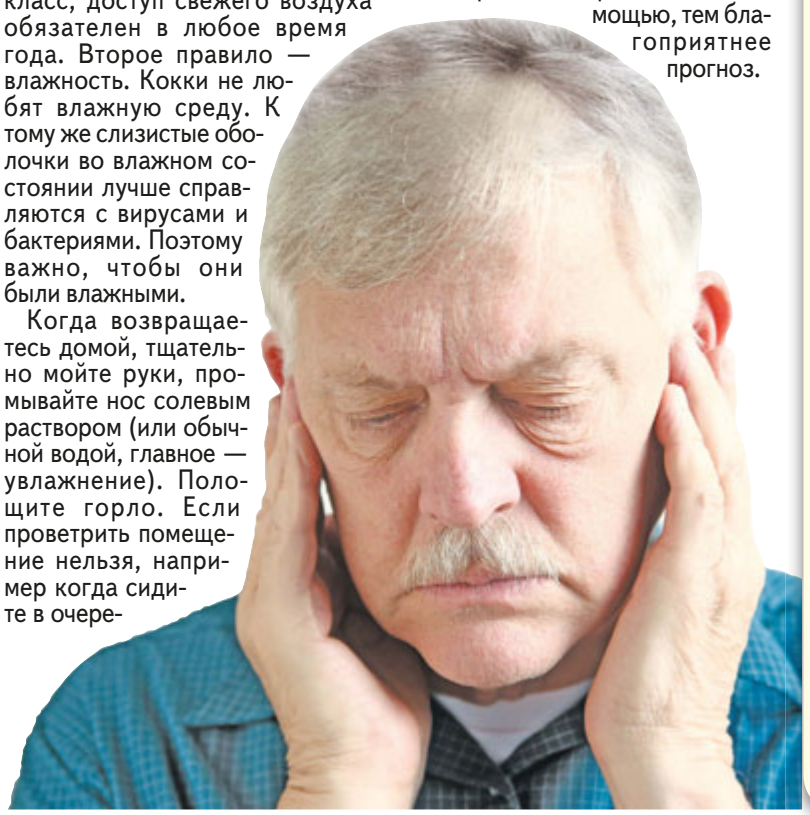
— Обычно это связано с тем, что помещения плохо проветриваются. На дворе холод, все окна закрыты. В такой ситуации концентрация в воздухе стафилококков, менингококков растет в геометрической прогрессии. Если кто-то из окружающих носитель менингококка, он запросто может заразить других. Людные места, торговые центры, метро, общественный транспорт создают благоприятные условия.

***— Можно ли как-то обезопасить себя? Ведь нельзя запереться дома до весны и не выходить на улицу...***

— Вы удивитесь, но сквозняк, которого все боятся, помогает избежать вспышки менингита. В помещение, где много людей, будь то офис, садик, школьный класс, доступ свежего воздуха обязателен в любое время года. Второе правило — влажность. Кокки не любят влажную среду. К тому же слизистые оболочки во влажном состоянии лучше справляются с вирусами и бактериями. Поэтому важно, чтобы они были влажными.

ГЛАВНЫЙ СИМПТОМ МЕНИНГИТА — СИЛЬНАЯ ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, КОТОРАЯ СОПРОВОЖДАЕТСЯ СПУТАННОСТЬЮ СОЗНАНИЯ, СВЕТОБОЯЗНЬЮ. У ДЕТЕЙ НЕРЕДКО ВОЗНИКАЕТ МОНОТОННЫЙ ПЛАЧ, ПОХОЖИЙ НА СТОН, СУДОРОГИ.

Когда возвращаетесь домой, тщательно мойте руки, промывайте нос солевым раствором (или обычной водой, главное — увлажнение). Полощите горло. Если проветрить помещение нельзя, например когда сидите в очереди в больнице, ничего страшного, орошайте слизистые каждые полчаса «Аквамарисом».



***— Какие симптомы должны заставить человека заподозрить менингит?***

— Поскольку менингит — острая инфекционная болезнь, повышение температуры до 39°С — одно из типичных проявлений болезни. Но главный симптом — сильная головная боль, которая сопровождается спутанностью сознания, светобоязнью. У детей нередко возникает монотонный плач, похожий на стон, сонливость, судороги. Кстати, считается, что сыпь — один из симптомов менингита. Это не так. Большинство вирусных менингитов протекает без сыпи. Сыпь характерна именно для менингококковой инфекции и означает, что кровь уже заражена менингококком. Если надавить на маленькие гематомы, они никуда не деваются. Это отличительный знак менингита. Любая другая сыпь бледнеет. Приложите прозрачную линейку к коже, надавите, если сыпь не исчезнет — надо срочно ехать к врачу.

***— Говорят, что, если человек заболел менингитом, каждая минута дорога...***

— В первую очередь необходима пункция спинномозгового канала. Берется жидкость, и в лабораторных условиях изучается ее клеточный состав. Буквально в течение 5 минут картина будет ясна. Дополнительно берутся мазки, анализы крови и мочи. Однако лечение начинают еще до результатов анализов. Это антибиотики в больших дозах, витамины и борьба с обезвоживанием. Все это, конечно, в условиях стационара через уколы и капельницы — без них никуда. Менингит не лечится в домашних условиях. И чем раньше обратитесь за помощью, тем благоприятнее прогноз.

## Сам себе доктор

■ **КРУЖИТСЯ ГОЛОВА?** ЗАЛЕЙТЕ 1 ЧАЙН. ЛОЖКУ ИЗМЕЛЬЧЕННЫХ КОРНЕВИЩ И КОРНЕЙ ДЕВЯСИЛА СТАКАНОМ ХОЛОДНОЙ КИПЯЧЕНОЙ ВОДЫ, НАСТАИВАЙТЕ 8 ЧАСОВ, ПРОЦЕДИТЕ. ПРИНИМАЙТЕ ПО 1/4 СТАКАНА 4 РАЗА В ДЕНЬ ЗА 20 МИНУТ ДО ЕДЫ.

■ **ПРИ ОСТРОМ БРОНХИТЕ** ХОРОШО ПОМОГАЮТ КОМПРЕССЫ ИЗ СВЕЖИХ ЛИСТЬЕВ ЗОЛОТОГО УСА. ИЗМЕЛЬЧИТЕ ИХ, ОБДАЙТЕ КИПЯТКОМ, ЗАВЕРНИТЕ В МАРЛЮ. СДЕЛАЙТЕ КОМПРЕСС НА ГРУДЬ НА 15-20 МИНУТ.

## Называем адрес

# Первая ядерная клиника в России

**В городе Димитровграде, Ульяновской области, заработал Федеральный высокотехнологичный центр медицинской радиологии.**

Здесь на одной площадке представлены все ядерные методы диагностики и лечения рака. Среди них — протонная терапия: пучки лучей «достают» даже глубоко расположенные опухоли мозга. А позитронная томография (ПЭТ) дает возможность выявлять болезнь максимально рано, задолго до появления симптомов. И еще радионуклидная терапия — метод лечения тяжелого рака щитовидной железы.

После лечения пациенты тут же могут пройти реабилитацию — восстановить активность, объем движений, состав крови. Полный курс терапии на протонном ускорителе оценивается в 2 миллиона рублей. Но для пациентов все бесплатно, по квотам. Пока врачи берут только самых сложных больных. В перспективе сеть таких центров в России будет расширяться.

*Не упусти время*

# Поверхностный очаговый гастрит

**Он отличается от других воспалительных болезней желудка тем, что он — самая первая стадия гастрита, а потому хорошо поддается лечению.**

Во время гастроскопии обнаруживаются участки воспаления слизистой. Оно пока не успело распространиться за пределы слизистой и охватить глубокие слои стенки желудка. Чаще всего очаги воспаления образуются в месте перехода желудка в двенадцатиперстную кишку. Провоцирует болезнь все тот же возбудитель — бактерия хеликобактер пилори. А также дисфункция желчевыводящих путей, заболевания эндокринной системы, химическое или механическое раздражение желудка пищей или напитками, аутоиммунные нарушения. При этом жалобы такие же, как и при другом гастрите.

Симптомы проявляются тошнотой, отрыжкой, изжогой, расстройством стула. А еще тяжестью и чувством переполненности желудка, болезненными ощущениями в области эпигастрия, возникающими через небольшое время после употребления острой пищи, газированных или алкогольных напитков. Иногда человек чувствует точечную локализацию боли. Это подтверждает, что гастрит очаговый. Несвоевременно начатое лечение гастрита и несоблюдение диеты усугубляет симптомы и приводит к прогрессированию заболевания с переходом в более тяжелую форму. Лечат поверхностный гастрит по-разному, в зависимости от того, понижена или повышена у пациента кислотность желудочного сока.

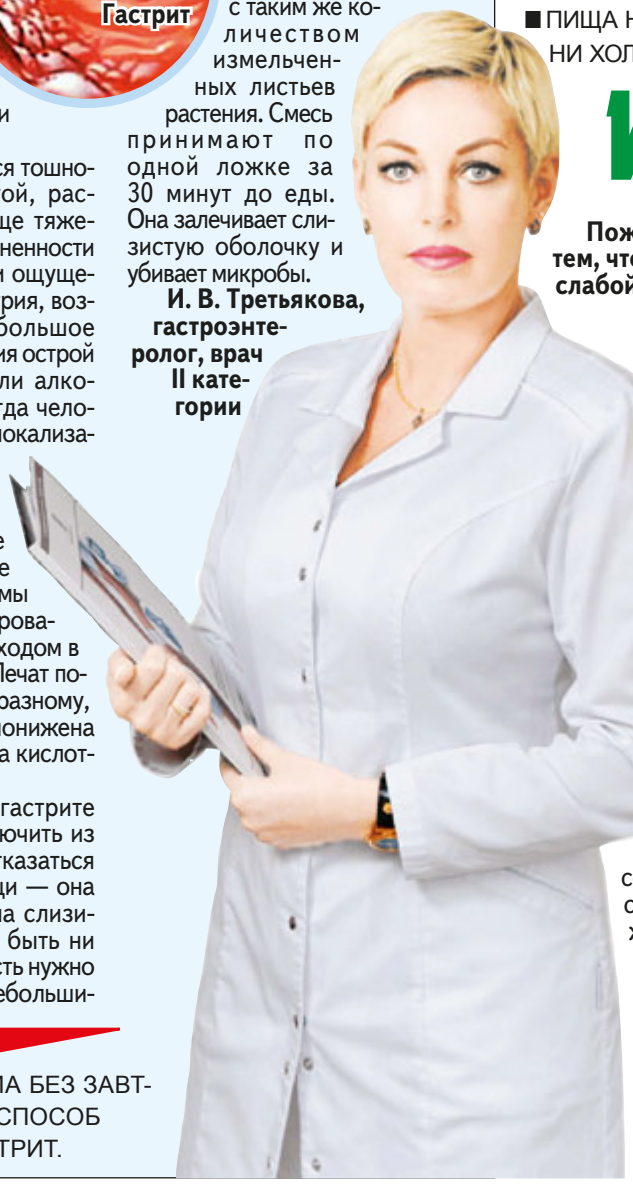
При поверхностном гастрите грубую еду нужно исключить из рациона. Также надо отказаться от жирной и острой пищи — она агрессивно действует на слизистую. Пища не должна быть ни холодной, ни горячей. Есть нужно несколько раз в день, небольшими порциями, чтобы не нагружать желудок. Переедать при заболеваниях желудка нельзя.

Хорошо помогает при гастрите с пониженной кислотностью мед, растворенный в прохладной воде. Столовую ложку меда растворите в стакане воды, хорошо размешайте и выпейте утром натощак.

Понижает уровень кислоты в желудке свежевыжатый картофельный сок. Принимают по 1-2 ст. ложки за 30 минут до еды.

Лечит расстройство пищеварения с пониженной и повышенной кислотностью мед с алоэ. Две ложки меда смешивают с таким же количеством измельченных листьев растения. Смесь принимают по одной ложке за 30 минут до еды. Она залечивает слизистую оболочку и убивает микробы.

**И. В. Третьякова, гастроэнтеролог, врач II категории**



НЕ УХОДИТЕ ИЗ ДОМА БЕЗ ЗАВТРАКА. ЭТО ЛУЧШИЙ СПОСОБ ПРЕДУПРЕДИТЬ ГАСТРИТ.

*Думай, думай*

■ ХЕЛИКОБАКТЕР ПИЛОРИ, ИНФИЦИРУЯ ЖЕЛУДОК, ЧАЩЕ ВСЕГО ПРОВОЦИРУЕТ ГАСТРИТ.

■ ГЛАВНЫЙ СИМПТОМ ГАСТРИТА — БОЛИ НА ГОЛОДНЫЙ ЖЕЛУДОК.

■ ЗАПУЩЕННЫЙ ГАСТРИТ МОЖЕТ ЗАКОНЧИТЬСЯ РАКОМ.

■ ПИЩА НЕ ДОЛЖНА БЫТЬ НИ ХОЛОДНОЙ, НИ ГОРЯЧЕЙ.

*Очень хорошее письмо*

## *Каждую весну я пью отвар коры осины, хотя язвы уже нет*

Хочу поделиться своим рецептом от язвы желудка. Выручает кора осины. Ее лучше всего собирать весной (в конце апреля — начале мая). Срезать кору надо с толстых веток. Затем хорошенько промыть водой, высушить, мелко нарезать лапшой. Горстку сырья залить 0,5 л воды и кипятить 10-12 минут. Дать отвару полчаса настояться и процедить. Я пил по стакану отвара вечером, перед сном, через 2 часа после ужина. Отвар горький, чтобы улучшить вкус, добавлял 1 чайн. ложку меда. Курс лечения — 7 дней. Затем делал перерыв на 2-3 дня и повторял лечение. Чтобы избежать обострений, и сейчас пью это снадобье по 2-3 дня весной и осенью для профилактики, хотя самой язвы уже нет.

**Сергей Николаевич Сорокин, Тюменская обл.**

# Иголки в одном месте...

**Пожилые люди часто страдают геморроем. Связано это с тем, что с возрастом микрофлора кишечника становится более слабой и уязвимой.**

Отсюда возникают хронические запоры, которые могут спровоцировать обострение геморроя. Но и поносы тоже ведут к геморрою. Поэтому люди старшего возраста должны следить за своим питанием, не переедать. Ожирение — серьезный повод для геморроя. Геморрой нередко обостряется при повышенном артериальном давлении, сердечной недостаточности, синдроме раздраженного кишечника.

Чтобы не допустить появления геморроя, важно больше двигаться. К сожалению, пожилые люди, как правило, ограничивают себя в движении, а это главный способ забыть об этой болезни.

В аптеках много лекарств от геморроя. Но чаще всего люди в пожилом возрасте лечатся народными методами, проверенными веками. Вот самые популярные рецепты народной медицины.

■ Если при геморрое мучает зуд, жжение, образовались трещинки, язвочки возле ануса, в любую мазь от геморроя добавляют 40%-ное пихтовое масло. Этой мазью смазывают пораженные участки. Положительный результат не заставит долго ждать.

■ Пижма обыкновенная. Залейте 1 часть цветков пижмы 20 частями кипятка, настаивайте и процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 1 раз в день перед едой. Болезнь быстро отступит. Пижма обладает противовоспалительным, ранозаживляющим, противомикробным и болеутоляющим действиями. Однако не стоит забывать, что пижма токсична и употребление ее настоя в больших количествах ведет к отравлению.

■ Листья подорожника большого промойте и залейте 2 стаканами холодной воды. Кипятите на медленном огне в течение 10 минут. Отвар процедите и принимайте в холодном виде по 1/4 стакана за полчаса до еды в течение месяца. Подорожник обладает противовоспалительным, бактерицидным, ранозаживляющим действием, снимает спазмы.

*SOS!*

При сильных болях, которые вызывает геморрой, используются листья крапивы и коры крушины. Они обладают кровоостанавливающими свойствами. Смешивают 1 часть листьев крапивы с 1 частью коры крушины. Заливают 1 чайн. ложку сбора литром воды, держат на медленном огне 10 минут. Процеживают и пьют отвар по 1/4 стакана 3 раза в день до еды.

# Горло пересыхает...

**ГЛАВНЫЕ СИМПТОМЫ ДИАБЕТА, О КОТОРЫХ СТОИТ ЗНАТЬ, ЧТОБЫ ВОВРЕМЯ ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ И НАЧАТЬ ЛЕЧИТЬСЯ.**

Диабетом чаще всего заболевают люди в возрасте от 40 до 60 лет. В начальной стадии болезнь обычно не дает себя знать. О том, что он болен, человек узнает случайно, после медицинского обследования по другому поводу. Сахарный диабет — хроническое заболевание. Из-за недостаточной выработки инсулина или из-за того, что клетки тканей организма перестают правильно реагировать на инсулин, уровень глюкозы (сахара) в крови повышается. Это и есть причина диабета. Чтобы диагностировать этот недуг, нужно сделать анализ крови. Такой диагноз ставится, когда уровень глюкозы в крови превышает 125 мг/дл. Выделяют несколько типов сахарного диабета.

Диабет 1-го типа. Если поджелудочная железа вырабатывает слишком мало инсулина или не вырабатывает его вообще, больному необходимы постоянные инъекции инсулина. Нужно также придерживаться здоровой диеты.

Диабет 2-го типа. Чаще бывает у пожилых людей, а также у полных и тех, кто мало двигается. Для его лечения используются инсулин и снижающие уровень сахара в крови лекарства. Нужно также делать физические упражнения и правильно питаться.

Гестационный диабет. Может развиваться у женщин во время беременности. При этом действие инсулина блокируют гормоны беременности. Этот вид диабета чаще всего бывает у женщин старше 25 лет, особенно когда у них высокое давление и слишком большой вес. Гестационный диабет может быть связан с наследственностью и синдромом поликистозных яичников. В 70% случаев он корректируется диетой. Помогает также умеренная физическая активность.

Одним из признаков сахарного диабета является частое мочеиспускание. Медики называют это полиурией. Особенно она досаждает по ночам. Больной человек ходит в туалет по несколько раз за ночь. Естественно, это не дает ему нормально выспаться. Учащается мочеиспускание и днем.

Важно обращать внимание и на внезапную потерю веса. Особенно если для этого нет видимых причин. Необъяснимое похудение может быть связано с нарушениями в работе поджелудочной железы. Часто это бывает у детей, но может быть и у взрослых.

Если все время «пересыхает горло», постоянно хочется пить — это еще один признак, позволяющий распознать диабет. Тело требует все больше и больше воды? Это сигнал тревоги. Он говорит о том, что с организмом не все в порядке. Постоянная жажда объясняется тем, что организм теряет слишком много жидкости с мочой. Рекомендуется утолять жажду водой, натуральными соками и настоями трав. И ни в коем случае — подслащенными и алкогольными напитками, соками, которые продают в бутылках и пакетах, а также кофе. Все это повышает уровень сахара в крови.

**К. О. Дымов, эндокринолог, врач II категории**

### Прикинь на себя

● Еще один сигнал тревоги, предупреждающий о развитии диабета, но не связанный прямо с повышенным уровнем сахара в крови, — покалывание в пальцах, онемение конечностей, зуд тела. Так проявляется так называемая нейропатия — дегенеративно-дистрофическое изменение периферических нервов. Эти симптомы могут усиливаться по ночам.

● Вы постоянно чувствуете себя уставшим? Снять усталость не помогают ни сон, ни выходные дни? Это тоже может свидетельствовать о диабете 2-го типа.

● При диабете часто ухудшается зрение. Развиваются заболевания глаз — катаракта, глаукома, ретинопатия. Поэтому особое внимание надо уделять глазам. Это поможет предотвратить или отсрочить слепоту.

### Пригодится

## Снизит сахар голубика

При диабете залейте 1 ст. ложку молодых побегов и листьев голубики болотной стаканом воды, кипятите 10 минут на маленьком огне, охладите, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день. Поможет снизить сахар в крови и настой листьев черники. Залейте 1 чайн. ложку измельченных листьев стаканом кипятка, настаивайте 30 минут, процедите. Пейте по 1/3 стакана 3 раза в день.

# Болезни, похожие на диабет

■ **Рассеянный склероз.** Хроническое воспалительное заболевание центральной нервной системы, при котором повреждается нервная ткань. Может привести к инвалидности. Симптомы рассеянного склероза: нарушается чувствительность, появляются судороги в мышцах, проблемы с передвижением и речью. Усталость, расстройство зрения, учащение мочеиспускания — такие же симптомы, что и при сахарном диабете. Оба заболевания вызывают ощущение покалывания в ногах и руках.

■ **Инсульт.** Возникает, когда кровеносный сосуд, подводящий кровь к определенной области головного мозга, закрывается. Причиной тромба может быть атеросклероз, гипертония, воспалительные заболевания сосудов. Симптомы инсульта — односторонняя слабость или онемение конечностей, нарушения речи, неуверенная походка и очень сильная головная боль. Такие симптомы, как внезапная слабость, нечеткость зрения или полная его потеря, встречаются и у диабетиков.

■ **Глюкагонома.** Редкая опухоль поджелудочной железы. Этот орган выделяет глюкагон, который регулирует уровень сахара в крови. Повышенный уровень глюкагона в сыворотке крови может давать такие же симптомы, как при сахарном диабете: частое мочеиспускание, потеря массы тела. Очень важно, чтобы вам поставили правильный диагноз, и вы начали лечиться.

■ **Глаукома.** Затуманенное зрение — это один из многих симптомов сахарного диабета. То же самое возникает при глаукоме, когда повреждается зрительный нерв. Если не лечиться, можно ослепнуть. Глаукома вызывает очень высокое давление в глазном яблоке.

■ **Болезнь Грейвса.** Это аутоиммунная болезнь щитовидной железы. Симптомы Грейвса — быстрая потеря массы тела, утомляемость, потливость или нарушение зрения — такие же, как и при сахарном диабете. Это заболевание диагностируется на основании гормональных исследований, УЗИ и офтальмологического обследования.

**С. К. Левинский, эндокринолог, врач высшей категории**

## Оборачиваю ноги фольгой и так спасаюсь от судорог

У меня синдром беспокойных ног. Неприятные ощущения от коленок до пяток, особенно по ночам. Вот что делаю в таких случаях. Оборачиваю ноги фольгой, которая продается в хозяйственных магазинах. Закрепляю широким бинтом. Под пятки кладу ломтики лимона. Желательно поверх бинтов надеть хлопчатобумажные гольфы или чулки. Фольгу можно носить круглые сутки.

Можно оборачивать не только стопы, голени, колени, но и поясницу, и руки. Фольга снимает боль с любого участка тела. Испытано на себе. Мне 82 года.

**Марик Александрович Громов, Анапа**

## Рожу на коже изводят керосином

Вернулся я из отпуска с рожистым воспалением на ноге — чем-то укололся, и началось... Нога распухла и покраснела. В больницу не пошел, думал, само пройдет. Мучился до тех пор, пока коллега по работе не подсказала, что рожу лечат керосином. Делал я так: смачивал кусочек марли керосином и смазывал больное место, ждал 10 минут и вытирал ногу насухо. Лечился так 3 дня, и все прошло.

**Николай Иванович Сапронов, Астраханская обл.**

## Артрит усмиряю отваром картошки

При артрите очень важно наладить водно-солевой обмен в организме. Мне помогает в этом картофельный отвар. Тщательно вымываю 1 кг картофеля. Не очищая от кожуры, нарезаю мелкими кубиками и заливаю 3 л горячей воды. Держу на очень маленьком огне 1,5 часа. Процеживаю и выпиваю его в течение 3-5 дней, и боль в моих несчастных коленях успокаивается.

**Ирина Наумовна Полякова, Астрахань**

### Для тех, кто болен диабетом

■ ОДИН ЛИСТ ЗОЛОТОГО УСА ДЛИНОЙ НЕ МЕНЕЕ 20 СМ ИЗМЕЛЬЧИТЕ, ЗАЛЕЙТЕ КИПЯТКОМ В ЛИТРОВОЙ БАНКЕ ДОВЕРХУ, НАСТАИВАЙТЕ СУТКИ И ПЕЙТЕ ТЕПЛЫМ ПО 50 Г 3-4 РАЗА В ДЕНЬ ЗА 40 МИНУТ ДО ЕДЫ.

■ ЗАЛЕЙТЕ 2 СТ. ЛОЖКИ ЛИСТЬЕВ МАЛИНЫ СТАКАНОМ КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ ЧАС И ПЕЙТЕ ПО 1/3 СТАКАНА 3 РАЗА В ДЕНЬ ЗА 30 МИНУТ ДО ЕДЫ.

## Я стал жевать сосновые иголки

Когда у меня начали кровоточить десны, я стал жевать сосновые иголки. Беру 25-30 сосновых иголок, мою их, сгибаю пополам и жую по 2 раза в день — утром и вечером. Можно, конечно, чаще, а иногда и одного раза бывает достаточно. Жую несколько минут, жмых выплевываю.

**Виктор Захарович Скрипник, Тюменская обл.**

## Черемша помогла справиться с болью

Был такой случай: выехал с друзьями как-то на дачу шашлыков поесть. Все было нормально. Вдруг чувствую, как будто гвоздь в зуб заколачивают. Может, от горячего разболелся, подумал я. Кто-то советовал водкой прополоскать, кто-то солью. Тут сосед зашел. Видит, как я корчусь от боли. Говорит: «Мигом вылечу тебя!» Приносит черемшу. Измельчил ее в кашицу и заставил меня приложить к зубу. Не поверите! В один момент боль прошла! Пикник спокойно продолжился, а уж в городе я к стоматологу наведался. Оказалось, что пульпит. Но черемша на даче мне отлично помогла.

**О. В. Старчиков, Ульяновск**

## Десять лет у меня кровоточили дёсны

А вылечила этот недуг пихтовым маслом, которое продается в аптеке. Перед сном, прополоскав рот теплой водой, обмакивала ватку в пихтовое масло и протирала ею десны и зубы. Делала так 2 недели и забыла о пародонтозе. Если кровоточивость появится снова, лечение можно повторить.

**Мария Семеновна Ляхова, Орловская обл.**

### Умные мысли

■ ЕСЛИ КРАСНУЮ РЫБУ ХОЧЕТСЯ ЗАКУСЫВАТЬ КРАСНОЙ ИКРОЙ, ЗНАЧИТ, ОРГАНИЗМУ НЕ ХВАТАЕТ ИЛИ ЙОДА, ИЛИ СОВЕСТИ.

■ ЖЕНЩИНА В СЕМЬЕ — КАК ПЕРЕВОДЧИК: ПОНИМАЕТ И ДЕТСКИЙ ЛЕПЕТ, И ПЬЯНЫЙ БРЕД.

### Цифры и факты

■ ПЕРВЫЕ ЩЕТКИ ДЛЯ ЧИСТКИ ЗУБОВ ПОЯВИЛИСЬ В XIV ВЕКЕ В КИТАЕ. ОНИ БЫЛИ ВЫПОЛНЕНЫ ИЗ ЩЕТИНЫ ЖИВОТНЫХ.

■ САМАЯ ТВЕРДАЯ ТКАНЬ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ОРГАНИЗМА — ЭТО ЗУБНАЯ ЭМАЛЬ. ОНА ПРАКТИЧЕСКИ НЕ СОДЕРЖИТ ВОДУ И ПО ПРОЧНОСТИ УСТУПАЕТ ЛИШЬ АЛМАЗУ.

■ ЗА СУТКИ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ОРГАНИЗМ ВЫРАБАТЫВАЕТ ОТ ОДНОГО ДО ДВУХ С ПОЛОВИНОЙ ЛИТРОВ СЛЮНЫ.

# Зубные протезы мешают...

***Вставила зубные протезы, но по инерции прикрываю рот рукой и стесняюсь общаться. Как привыкнуть к новым зубам и ухаживать за ними?***

**Ирина Сергеевна Тучкова, Воронежская обл.**

Сегодня у людей с зубными протезами есть из чего выбирать: полупротезы и полные протезы, одни можно снимать, а другие имплантируются в кости и выглядят как настоящие зубы. Чтобы привыкнуть к новым зубам, нужно принять ряд мер.

**Посмотрите в зеркало.** Улыбнитесь, нахмурьтесь. Вы счастливы. Вам грустно. Вы серьезны. Потренируйтесь перед зеркалом, как вы будете выглядеть, чтобы почувствовать себя увереннее в обществе.

**Попробуйте говорить.** Произносите гласные, затем повторите согласные. Тренировка поможет научиться говорить с инородным телом во рту.

**Почитайте вслух книгу.** Послушайте, как вы произносите звуки, какая у вас дикция, и исправьте все, что не так. Носить зубной протез — все равно что иметь искусственную конечность.

**Берегитесь зубочисток.** Если носите протез, то ослабевает чувство осязания. Вы откусили кусочек зубочистки, но не чувствуете этого. Есть опасность, что он застрянет у вас в горле.

**Начните с мягкой пищи.** Постепенно переходите к более грубой и жесткой, чтобы хорошо потренировать десны и научиться пользоваться протезом.

**Сон в зубных протезах в два раза увеличивает риск развития пневмонии, особенно у людей преклонного возраста.**

**Очистите протез.** Когда закончите есть, выньте протез и сполосните его в чуть теплой воде с обычным мылом.

**Держите резцы чистыми.** Если имплантированы искусственные зубы, надо чистить их 2 раза в день, как вы это делали, когда были свои зубы. Вам могут сделать прекрасный протез, но он долго не протянет, если за ним не следить.

**Ухаживайте за своим ртом.** Даже если у вас нет зубов, надо мыть десны, чтобы очистить их от налета. Пользуйтесь мягкой щеткой и осторожно пройдитесь ею по деснам. Не усердствуйте, иначе пораните слизистую.

В течение первых нескольких месяцев люди, которые надели протезы, жалуются на обильное слюноотделение. Попробуйте сосать в первые дни пастилки. Это заставит вас чаще глотать.

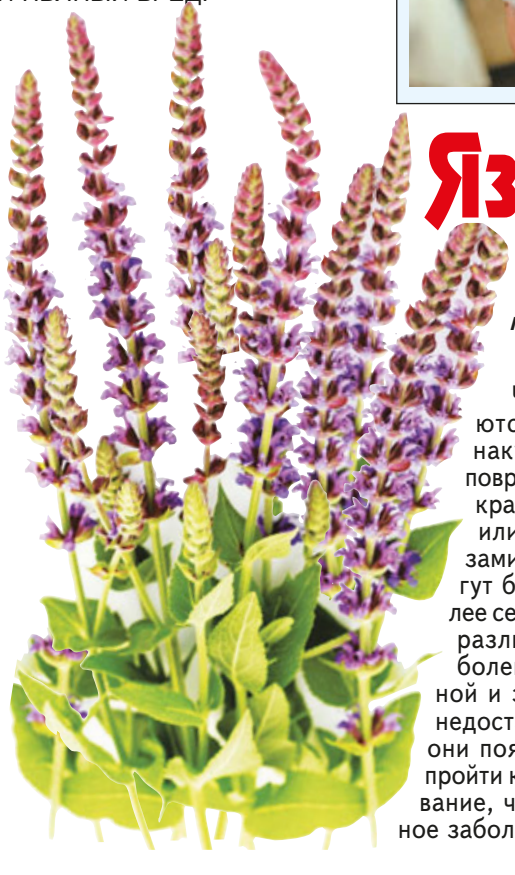
**Массируйте десны пальцами.** Это улучшит циркуляцию крови и придаст деснам здоровую твердость.

**Полощите рот соленой водой.** Чтобы очистить десны, ежедневно споласкивайте рот смесью воды и 1 чайн. ложки соли.

**Давайте отдых деснам.** При первой возможности вынимайте протез: пусть десны немного побездельничают.

### Знаете ли вы, что...

С ДАВНИХ ВРЕМЕН ЛЮДИ ЧИСТИЛИ ЗУБЫ СОЛЬЮ И НЕ БОЛЕЛИ КАРИЕСОМ. ЗАМЕЧЕНО, ЧТО ПОЛОСКАНИЕ СОЛЕВЫМ РАСТВОРОМ УКРЕПЛЯЕТ КОРНИ ЗУБОВ.



# Язвочки на языке

***В течение нескольких лет у меня периодически на языке появляются глубокие и болезненные язвочки. Кислая пища еще больше разъедает их. Что это может быть?***

**И. Н. Шершнева, Саратовская обл.**

Часто язвочки появляются из-за травмы при накусывании языка или повреждении его острыми краями зубов, съемными или несъемными протезами. Ранки на языке могут быть и симптомом более серьезных заболеваний: различных инфекций, заболеваний пищеварительной и эндокринной систем, недостатка витаминов. Если они появляются часто, надо пройти комплексное обследование, чтобы выявить основное заболевание и при необходимости пролечиться. Поставили диагноз стоматит?

* Не употребляйте кислую, горячую и горькую пищу — она раздражает воспаленные ткани;

* периодически полощите рот антисептиками: раствором марганцовки, фурацилином, перекисью водорода;

* применяйте мази — оксолиновую, интерфероновую;

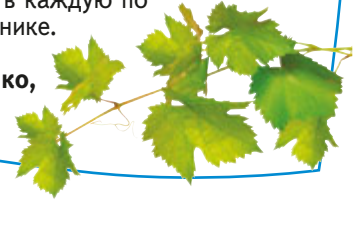
* полощите рот отваром дубовой коры, а также настоями шалфея, календулы.

**И. Л. Колобкова, стоматолог, врач II категории**

## В нашей семье любят виноградный квас

Он восстанавливает работу желудочно-кишечного тракта, почек, поджелудочной железы, нормализует давление и является профилактикой атеросклероза. Готовим его так: молодые виноградные листья промываем, даем листьям обсохнуть и пропускаем через мясорубку. Полученной массой заполняем наполовину 3-литровую банку. Добавляем стакан сахара и заливаем теплой кипяченой водой по плечики. Закрываем горлышко марлей и ставим в теплое место. Через 12 часов квас готов. Процеживаем его, переливаем в бутылки, добавляем в каждую по 3-4 изюминки и храним в холодильнике. Пьем по стакану 1-2 раза в день.

**Антонина Викторовна Лысенко, Краснодарский край**



**Кожные проблемы**

## На месте ожога — гнойная рана

Залейте 1 ст. ложку семян льна стаканом воды, доведите до кипения и варите 1-2 минуты на слабом огне при постоянном помешивании. Еще 10 минут взбалтывайте отвар и настаивайте до охлаждения. Для приготовления лекарства тщательно перемешайте в равных объемах отвар семени льна (без жмыха), сырой куриный желток и настойки прополиса и мяты перечной (продаются в аптеке). Делайте с этой целебной смесью примочки на больное место, меняя их по мере высыхания. Настойки можно хранить долго, а вот отвар готовьте ежедневно свежий.

## Как избавиться от псориаза

Понадобятся не просто пчелиные соты, а соты с трутневым расплодом. Заворачиваем их в чулок с мелкой сеточкой и отжимаем руками в емкость. Полученной жидкостью смазываем пораженные псориазом места на коже, накрываем компрессной бумагой (или полиэтиленовой пленкой), фиксируем повязку бинтом и оставляем на ночь. Этот рецепт годится, если нет аллергии на мед и другие продукты пчеловодства.

ЕСЛИ ВАШ КОТ УТРОМ ЗАГАДОЧНО УЛЫБАЕТСЯ, ТАПОЧКИ ЛУЧШЕ НЕ НАДЕВАТЬ.

# Не бомж...

**О людях хороших**

**Моя родственница в больнице лежит. При ней сиделка — киргизка по национальности.**

Родственница при ней не упала, не убежала, не сорвала с себя повязки, не переела таблеток, хотя порывалась это сделать. Но речь не об этом. В том же отделении лежит парень, узбек, уже три месяца. Его избили на улице. В больницу привезли без документов. После реанимации его подштопали и положили в хирургию. Парень в себя толком не приходил. Имени его никто не знал и никто не искал. Сам он не разговаривал и не ел. Кормили парня через трубки.

Так вот, наша сиделка его сфотографировала, при первой же возможности (она уходит иногда, когда мы ее подменяем) нашла, где работают узбеки, заставила их дать ей контакты узбекской диаспоры. Связалась с ними, отправила фото больного. Потом купила мыло, вымыла этого парня, побрила.

Буквально через пару дней нашлись родственники. Сестра к нему приехала. А лежал как бомж — без документов, грязный, заброшенный. Оклемался, бедняга. Улыбается всем и помогает. Хорошо, что рядом с ним оказалась добрая женщина. И хирурги — герои, сделали все, что от них зависело.

**Ирина Соловьева, Тамбовская обл.**

**Намотай на ус** — **Тяжёлый случай**

# По краю пропасти

**О своем диагнозе жительница Хабаровского края Гузель С. узнала в 2000 году. До этого лет десять местные врачи лечили остеохондроз и ревматизм.**

На боли начала жаловаться, будучи беременной первой дочерью: тянуло поясницу, потом нога стала отказывать. Спасалась как могла — массажем, обезболивающими. Диагноз болезнь Бехтерева ошарашил. Ничего о ней Гузель не слышала. Она вычитала, что при этой болезни позвонки постепенно срастаются. Позвоночник превращается как бы в целую кость. У одних этот процесс происходит за 15 лет, других может «сгорбить» за три года. Самое страшное — позвоночник может сломаться, если человек оступился или упал. Как следствие — паралич. Он может наступить мгновенно или через месяц. Пациент может жить до паралича обычно, даже не подозревая, что ходит по краю пропасти.

Гузель стала искать выход. Курган, Киев, Хабаровск... Ответы врачей не радовали: «Не к нам», «Живете — живите», «Вы неоперабельны». В Краснодар женщине пришлось отправиться самолетом, причем бизнес-классом. Купить дешевые билеты не позволил лишний вес (больше 100 килограммов) и сгорбленная спина. В Краевой клинической больнице №1 Краснодара женщину обследовали и готовили к операции больше месяца. Кубанские врачи нашли в позвоночнике два ранее не распознанных перелома. И поставили условие — изрядно похудеть. Гузель смогла! В итоге 20 июля 2015 года ей сделали операцию, которая длилась 10 часов. Когда женщина открыла глаза, то не поверила сама себе: она лежала на спине и смотрела в потолок. До операции могла спать только на боку. В больнице она провела почти два месяца. Домой ее выписали с рекомендациями. Но Гузель, едва переступила порог, сразу же забыла о них. Она стала... закатывать банки — прошел сезон домашних заготовок. И до сих пор как заведенная. На работу в парикмахерскую вышла спустя полтора года после операции. Да, Гузель пьет таблетки, но видит, дышит и не живет в инвалидной коляске...

БОЛЕЗНЬ БЕХТЕРЕВА — НЕ ВСЕГДА ПРИЧУДЛИВЫЕ ИЗГИБЫ ПОЗВОНОЧНИКА. НА НАЧАЛЬНОЙ СТАДИИ ЭТО ПРОСТО БОЛИ В СПИНЕ.

**Есть такая болезнь**

# Боковой амиотрофический склероз

## КАКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ НУЖНО ПРОЙТИ?

***Подозреваю, что мой муж болен боковым амиотрофическим склерозом...***

**Валентина, Омская обл.**

Надо сделать МРТ, чтобы исключить другие недуги нервной системы со схожими симптомами. Это могут быть заболевания мышц (миозит, миотония, миастения) или спинного мозга и опухоли головного мозга. Для подтверждения диагноза необходима электромиография. Именно она указывает на гибель мышечных клеток, потерявших связь с головным мозгом. Также желательно сдать анализ крови на фермент, который вырабатывается при разрушении мышечной ткани (креатинфосфокиназа). После обследования назначаются препараты, замедляющие развитие болезни.

Считается, что с момента появления первых симптомов недуга больные живут 3-5 лет. Но некоторым пациентам удается продлить жизнь до 10 и даже 20 лет. А британский ученый Стивен Хокинг с помощью современной техники поставил рекорд: прожил 76 лет, из них 50 лет он болел боковым склерозом. Видимо, у некоторых пациентов включаются защитные механизмы: организм локализует пораженные клетки мозга, не давая распространиться заболеванию на другие отделы. Хотя точной статистики о количестве страдающих этим заболеванием нет, но мировые данные утверждают, что недуг встречается у 5-7 человек на 100 тысяч населения. Каждые 90 минут в мире появляется еще один больной, которому поставили этот диагноз.

**Симптомы недуга**

- Появляются подергивания отдельных мышц.
- Ухудшается координация.
- Слабость и неловкость рук или ног.

## ПОЯВИЛИСЬ СУДОРОГИ, НОГИ СЛАБЕЮТ...

***Что делать, если ночью возникают судороги в ногах?***

**Иван, Хабаровский край**

Тут может быть несколько причин: тяжелая физическая нагрузка, варикозная болезнь, нехватка некоторых минералов, в частности магния. При якобы беспричинных судорогах нельзя исключить и такое грозное заболевание, как боковой амиотрофический склероз. Об этом заболевании мало знают даже врачи. Бывает, что человек безуспешно ходит по специалистам, теряя драгоценное время, пока не попадет к тому, кто обследует и назначит правильное лечение. К сожалению, вылечить заболевание нельзя, но при раннем выявлении можно замедлить его развитие. Чаще страдают мужчины 45-60 лет.

Как распознать заболевание? Важно вовремя заметить признаки, на которые люди часто не обращают внимания: появилась легкая слабость в руках, стала подворачиваться нога. Сам больной уверен, что с ним все в порядке, ведь болей нет, но неладное замечают окружающие. В этом особое коварство заболевания: изменения нарастают постепенно, и человек привыкает к ним и приспосабливается.

**Е. В. Торопова, невролог, врач II категории**

Еще одна характерная особенность этого недуга — атрофия мышц. Они начинают уменьшаться, становятся более дряблыми, затрудняя привычные мелкие движения. Слабость может появляться в кисти одной руки, затрагивая затем предплечье, плечо. Потом слабеет другая рука или нога... У каждого пациента свои особенности в течении болезни, и важно выявить их как можно раньше.

## Вирус и близко не подберётся

Самодельные капли для профилактики гриппа — мое спасение. Измельчаю 3 зубчика чеснока, заливаю 50 мл кипятка, настаиваю пару часов и закапываю по 2 капли в каждую ноздрю всем членам семьи. Вирус и близко не подберется! Каждые два дня делаю новый настой. Стоит средство копейки, а если со своего огорода — и вообще бесплатно. Но действует очень эффективно.

**Антонина Семеновна Волкова, Нижегородская обл.**

## Зимой нас выручает вкусное лекарство

Зимой, когда мы чаще простужаемся, нашу семью выручает полезное и вкусное лекарство. Смешиваю в эмалированной кастрюле по 100-граммовому стаканчику меда, сливочного масла, топленого нутряного сала (но лучше гусиное), порошка какао и 1/3 стаканчика сока алоэ. Подогреваю смесь (не кипятить!) и хорошо перемешиваю. Перекладываю в стеклянную баночку и храню в шкафчике. Принимаем утром, натощак, и на ночь, перед сном, по 1 ст. ложке с горячим чаем или молоком. А если все-таки кто-то и заболеет, помогает с первого дня, вылечивает кашель, даже запущенный.

**Валентина Никитична Ярошенко, Тульская обл.**

## Выпиваю стакан снадобья — и под одеяло!

Как только почувствую, что простудился, подогреваю стакан пива (до кипения не доводить), добавляю в него тертую цедру лимона, на кончике ножа молотую корицу и гвоздику. Растираю 3 куриных яйца с 4 ст. ложками сахара, чтобы появилась пена. Помешивая, добавляю желтки в горячее пиво, подогреваю, чтобы загустело (кипятить нельзя). Выпиваю стакан напитка — и под одеяло. Простуда уходит быстро!

**Евгений Викторович Сарычев, Приморский край**

ЕСЛИ МУЖЧИНА ПОШЕЛ ЗА ХЛЕБОМ, ОН ПРИНЕСЕТ ХЛЕБ. ЕСЛИ ЖЕНЩИНА — ОНА КУПИТ ПЕЧЕНЬКИ, МАНДАРИНЫ, ШОКОЛАДКУ И, ВОЗМОЖНО, ХЛЕБ.

### Полезно знать

● **Справиться с кашлем помогут семена крапивы.** Залейте 2 ст. ложки семян с вечера в термосе 0,5 л кипятка. Настаивайте ночь, утром процедите и пейте по 1/3 стакана настоя 3-4 раза в день. При сильном кашле настой можно пить чаще, но дозу при этом уменьшить.

● **Малиновая настойка от простуды.** Залейте 2 больших стакана любой, даже замороженной, малины бутылкой водки. Настаивайте 1 месяц в темном месте, периодически встряхивая. Затем процедите и храните в холодильнике. Принимайте при первых симптомах простуды по 50-100 мл — и сразу в постель, хорошо укутавшись.

● **Чтобы не заболеть гриппом,** примите теплую ванну с добавлением 2 чайн. ложек молотой корицы. Также полезен такой напиток: заварите 1 стаканом кипятка 1/2 чайн. ложки корицы и добавьте щепотку черного молотого перца. Пейте с медом по 1 стакану каждые 3-4 часа.

## Не просто насморк, а гайморит

**При ОРЗ почти всегда в процесс вовлекаются околоносовые пазухи. Фактически это гайморит, фронтит и другие проблемы...**

Раньше считалось, что гайморит — осложнение насморка, гриппа и ОРЗ. Теперь стало понятно: ОРЗ и есть гайморит. Уже имеется воспаление пазух. Это доказано методом компьютерной томографии. Мультиспиральная КТ показывает: вовлечение пазух носа происходит при любом насморке. Изначально гайморит легкий, вирусный. Но если неправильно лечиться и не обращать на него внимания, велика вероятность, что он станет гнойным. Тогда потребуется серьезное лечение, системные антибиотики, пункции, а иногда операция.

## Не дайте гриппу разгуляться

**Любая простуда и грипп — это инфекции, и вирусы, их вызывающие, передаются воздушно-капельным путем. Исходя из этого и нужно строить защиту — очищать пространство вокруг себя, чтобы снизить в нем концентрацию возбудителей.**

* В местах скопления людей (в транспорте, торговых центрах) носите маску.

* Каждый час проветривайте помещение, если в нем много людей.

* Возвратившись домой, нужно выйти на балкон и вытряхнуть верхнюю одежду — только после этого вешать ее в шкаф или на вешалку в прихожей.

* Промывайте нос не реже 2 раз в день, так как бактерии оседают в носовой полости.

* Руки нужно мыть с мылом каждые 2 часа. Бактерии «прилипают» к рукам и остаются на них, а при прикасании к носу еще и переносятся в носовую полость.

*Прикинь на себя* — *На приёме у сурдолога*

# Теряем слух...

### ШУМИТ В УШАХ. ДРУГИХ ЗВУКОВ НЕ СЛЫШУ...

***Мне 69 лет. Шум в ушах уже 13 лет, а слух потерян еще раньше. Что делать? Это неизлечимо?***

**Мария Игоревна Сычева, Ярославская обл.**

Нужно определить, с чем связан шум и почему вы потеряли слух. Пройдите обследование, сделайте аудиограмму. Если у вас хроническая нейросенсорная тугоухость, скорее всего, придется подобрать слуховой аппарат.

### ЕСТЬ ЛИ ШАНС НАЧАТЬ СЛЫШАТЬ?

***У меня высокая степень тугоухости. Потеряла слух из-за высокого давления. Я гипертоник...***

**Антонина Васильевна Шарова, Приморский край**

Тут два варианта лечения: слухопротезирование и кохлеарная имплантация. Существует огромное количество слуховых аппаратов, различных по мощности. Есть даже цифровые, наиболее современные, качественные, но и более дорогие. Есть аппараты костной проходимости — они имплантируются под кожу головы, а электрод с вибратором — в среднее ухо. Для всех аппаратов есть свои показания. Об этом знают сурдологи. Они настраивают их под каждого конкретного пациента.

При тугоухости высокой степени или глухоте применяют кохлеарную имплантацию — это когда устройство имплантируется во внутреннее ухо. Такие аппараты позволяют слышать взрослым людям и маленьким детям с врожденной глухотой. Лучший возраст для имплантации — до 1,5 года. Если сделать это позже, дети могут отставать в развитии. Ведь они начинают поздно слышать и, соответственно, говорить.

### В ОДНОМ УХЕ КАКАЯ-ТО ЗАСЛОНКА...

***Вдруг начал хуже слышать на одно ухо. Такое впечатление, что там какая-то заслонка. Что делать?***

**Максим, Московская обл.**

Немедленно идите к лор-врачу: нельзя терять ни часа! Судя по всему, у вас начинает развиваться поражение слухового нерва — нейросенсорная тугоухость. Нужно сделать аудиограмму и провести другие исследования, чтобы выяснить причину резкого ухудшения слуха. Иногда это связано с тем, что в шейном отделе позвоночника из-за остеохондроза пережаты сосуды, и кровь плохо поступает к внутреннему уху.

Если диагноз нейросенсорная тугоухость подтвердится, сразу требуется с помощью капельниц вводить препараты, улучшающие микроциркуляцию крови, гормоны и другие лекарства. Хорошие результаты дает гирудотерапия — пиявки, поставленные на область за ухом. Тем, кто своевременно (в первые 3-5 дней) начал лечение, удается сохранить слух. Рекомендуется проходить поддерживающий курс каждые восемь месяцев.

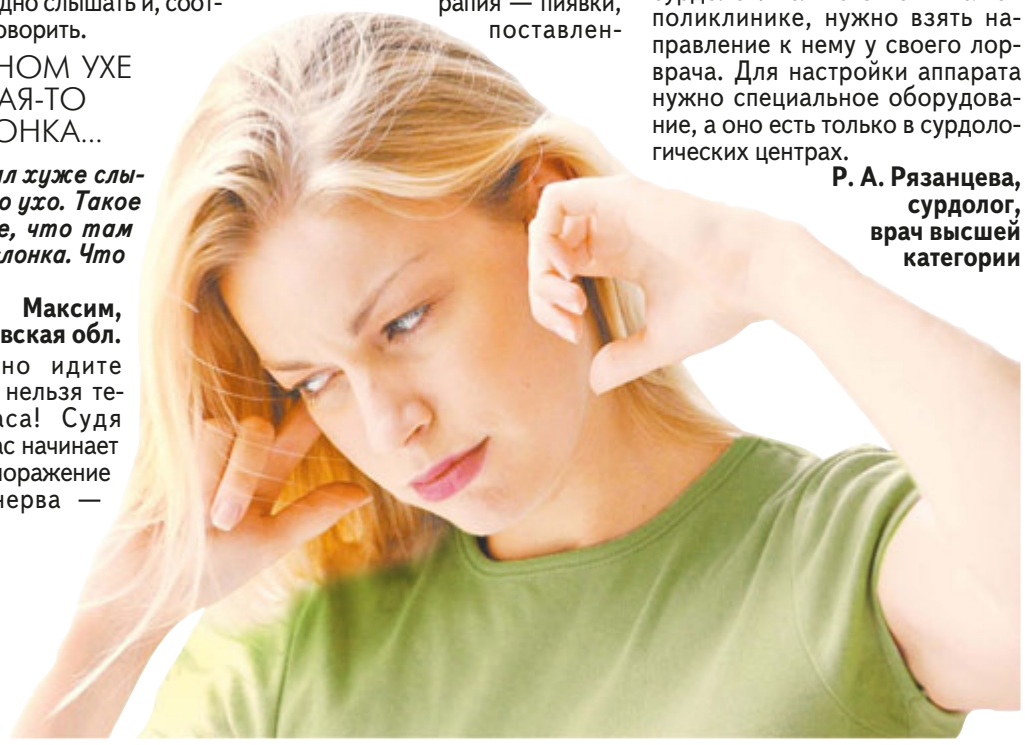
### СЛУХОВОЙ АППАРАТ НОСИТЬ НЕ МОГУ...

***У меня есть дорогой слуховой аппарат, но носить его не могу. Давление от него поднимается...***

**Римма Виленовна Кроткова, Ставропольский край**

Даже самый дорогой аппарат нуждается в очень качественной настройке. С этим вам поможет сурдолог. Если его нет в вашей поликлинике, нужно взять направление к нему у своего лор-врача. Для настройки аппарата нужно специальное оборудование, а оно есть только в сурдологических центрах.

**Р. А. Рязанцева, сурдолог, врач высшей категории**



### На каждый день

ПЛОТНО ПРИЛОЖИТЕ К УШАМ СВОИ ЛАДОНИ И РЕЗКО ОТДЕРНИТЕ ИХ. ДЕЛАЙТЕ ТАКУЮ ГИМНАСТИКУ ПОЧАЩЕ. ЭТО ПОМОЖЕТ ПОДОЛЬШЕ СОХРАНИТЬ СЛУХ.

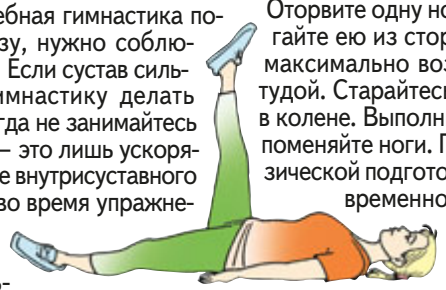
*Лечебная гимнастика*

# Артроз: через боль заниматься нельзя

**Выпил таблетку — и все прошло. Это мечта всех пациентов. Увы, при хронических болезнях, в том числе и артрозе, одни таблетки не помогут. Неслучайно людям, страдающим артрозом, назначают не только лекарства, но и специальную гимнастику. Предлагаем упражнения, которые нужно выполнять, если поражен тазобедренный сустав.**

### ЗАНИМАТЬСЯ МОЖНО, ТОЛЬКО КОГДА НЕТ ОБОСТРЕНИЯ

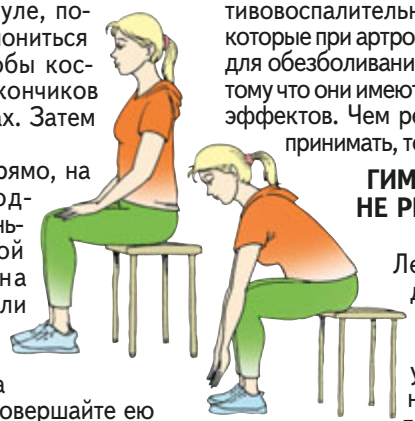
Чтобы лечебная гимнастика пошла на пользу, нужно соблюдать правила. Если сустав сильно болит, гимнастику делать нельзя. Никогда не занимайтесь через боль — это лишь ускоряет разрушение внутрисуставного хряща. Если во время упражнения чувствуете дискомфорт, уменьшите интенсивность, амплитуду движений, а может, и вовсе прекратите тренировку. Движения должны быть плавными, без рывков. Заниматься нужно ежедневно, без пропусков. Только в этом случае будет результат. Нагрузку увеличивайте постепенно, по мере того как тело будет все более и более тренированным. Итак...



**1.** Лягте на спину, ноги прямые. Оторвите одну ногу от пола и двигайте ею из стороны в сторону с максимально возможной амплитудой. Старайтесь не сгибать ногу в колене. Выполните 10 раз, затем поменяйте ноги. При хорошей физической подготовке можно одновременно двигать ногами, скрещивая их.

**2.** Лежа на спине, поднимите прямую ногу на максимально возможную высоту, опустите. Повторите 10 раз и поменяйте ноги.

**3.** Лежа на спине. Согните ноги в коленях настолько сильно, насколько это возможно. Стопы при этом должны стоять на полу. Разводите ноги в стороны и сводите обратно. Выполните 10-15 раз. Старайтесь постепенно увеличивать амплитуду движения.



**4.** Сидя на стуле, постарайтесь наклониться вперед так, чтобы коснуться руками кончиков пальцев на ногах. Затем выпрямитесь.

**5.** Встаньте прямо, на невысокую подставку или ступеньку. Левой рукой обопритесь на спинку стула или другую устойчивую опору. Оторвите от пола правую ногу и совершайте ею махи вперед-назад, постепенно увеличивая амплитуду. Повторите 15 раз и поменяйте стороны: обопритесь правой рукой и махи совершайте левой ногой. Со временем полезно добавить в это упражнение махи в сторону.

### ЗАЧЕМ НУЖНА ЭТА ЗАРЯДКА?

Артроз тазобедренных суставов, или коксартроз, считается одной из наиболее тяжелых форм заболевания. Гимнастика улучшает самочувствие пациентов. Она активизирует кровоснабжение больного сустава, а значит, усиливает его питание. Благодаря упражнениям увеличивается его подвижность, а главное, уменьшаются болевые ощущения. Регулярные занятия дают возможность сократить прием нестероидных противовоспалительных препаратов, которые при артрозе назначает врач для обезболивания. Это важно, потому что они имеют много побочных эффектов. Чем реже придется их принимать, тем лучше.

### ГИМНАСТИКА НЕ РЕШАЕТ ВСЕХ ПРОБЛЕМ

Лечение артроза должно быть комплексным. Нужно не только устранять боль, но и остановить постепенное разрушение внутрисуставного хряща. Для этого применяются препараты — хондропротекторы. В их состав включены хондроитина сульфат и глюкозамин, которые блокируют активность ферментов, разрушающих хрящевую ткань. Такие лекарства увеличивают увлажненность сустава, стимулируют его восстановление.

### И ЕЩЁ...

Может потребоваться физиотерапия, коррекция питания и образа жизни. Тем не менее при регулярных занятиях гимнастикой лекарства действуют более эффективно. Так что постарайтесь найти полчаса в день для лечебной гимнастики.

**К. А. Горячкин, ревматолог, врач высшей категории**

## *Хочу поделиться рецептом мази от артрита*

Наша семья пользуется им уже давно. Для ее приготовления понадобится по 50 г сухой горчицы и камфоры, 100 г спирта, белок двух яиц. Спирт надо налить в чашечку, растворить в нем камфору, добавить горчицу, затем взбитые белки — получится жидкая мазь. Вечером перед сном нужно намазать ею больные суставы, но так, чтобы на коже осталась пленка, которую потом надо вытереть сухой хлопчатобумажной тканью.

**Л. Н. Новикова, Саратовская обл.**

## *Медовые компрессы — хорошее лекарство*

Если болит сустав, налейте мед в воду в пропорции 1:1. Хорошенько размешайте и натирайте этим раствором больные места в течение 10-15 минут. После этого оберните суставы вощеной бумагой и укутайте чем-нибудь теплым. Через час обмойте суставы водой. Процедуру надо делать перед сном 3 дня подряд, пока боль не успокоится.

**Е. А. Лаврентьева, Тюменская обл.**

# Экстракт барбариса поможет

**При лечении ревматизма и других суставных и мышечных болей народные целители рекомендуют принимать сухой экстракт барбариса.**

Весной или осенью собирают кору или молодые ветви барбариса. Их надо измельчить и уложить в большую эмалированную кастрюлю. Залить водой так, чтобы полностью покрылись кора и ветки. Кипятить 45 минут. Затем отвар вылить в емкость и оставить отстаиваться. После этого отвар уже без осадка повторно вылить в кастрюлю и держать на маленьком огне до получения густой или сухой массы. Принимать экстракт надо порцией величиной с горох или пшеничное зерно 2-3 раза в сутки. Этот же экстракт полезен при лечении переломов.

# Синовит

*Есть такая болезнь*

**В здоровых суставах всегда присутствует некоторое количество синовиальной жидкости.**

Она служит своеобразной смазкой, обеспечивающей подвижность и гибкость, нормальное функционирование колена. Из-за воспалительных процессов в синовиальной оболочке, вырабатывающей жидкость, скапливается выпот. Как следствие, развивается синовит коленного сустава. Можно попытаться избавиться от него народными средствами. Есть мнение, что они не менее действенны, чем традиционная медикаментозная терапия. Зато безболезненны, не требуется механического выкачивания синовиальной жидкости (пункции). Однако травки и прочие снадобья хорошо справляются с синовитом, если он не запущен. В тяжелых случаях поможет только хирургическое вмешательство. Итак, быстродействующим народным лекарством считается особый фитосбор. Смешайте по щепотке тысячелистника, эхинацеи, листьев березы, душицы, эвкалипта, пижмы. Залейте 1 ст. ложку (полную, с горкой) смеси 2 стаканами кипятка, настаивайте час, процедите, охладите и принимайте желательно одинаковыми порциями в течение дня в любое время.

Еще один хороший рецепт спиртовой настойки окопника. Залейте 100 г корней окопника 0,5 л водки. Настаивайте в холодильнике 2 недели. Пить надо по 35 капель перед каждым приемом пищи.

**В. Е. Сытина, травница, Сочи**

### *Ушибли колено?*

В 100 Г МОРСКОЙ СОЛИ ДОБАВЬТЕ 0,5 Л ЯБЛОЧНОГО УКСУСА И 2 ЧАЙН. ЛОЖКИ ЙОДА. НАМОЧИТЕ ПОЛОТЕНЦЕ И ОБЕРНИТЕ ИМ МЕСТО УШИБА.

## *Сам себе доктор*

● От артрита. В 2 стаканах свежеприготовленного сока редьки черной растворите 1 ст. ложку соли, добавьте 1/2 стакана водки, 3/4 стакана меда, перемешайте. Вотрите в больные места, укутайте.

● При ушибах и болях в суставах 2 ст. ложки высушенных и измельченных корней граната смешайте с 2 чайн. ложками сока алоэ и 1 ст. ложкой вазелина. Все тщательно разотрите и смазывайте больные места.

● Держите 2 часа на маленьком огне 500 г петрушки с корнями и листьями в 4 л воды. Процедите, добавьте 1/4 стакана сахара. Пейте отвар по 1/4 стакана 2 раза в день до еды.

# МАРТИН КОУНИ, доктор-самозванец

# Он никогда не учился на врача. Но это не помешало ему спасти 6500 младенцев

**Доктора Мартина Коуни одни считали сумасшедшим, другие — беспринципным алчным чудовищем. Ему выкрикивали в лицо обвинения, мол, нарушает врачебную этику. Но сутулый нескладный человек только грустно улыбался и уходил к своим маленьким пациентам. На самом деле Мартин Коуни не мог нарушать этику, принятую у медработников. Ведь он был самозванцем и никогда не учился на врача.**

## Первые инкубаторы для недоношенных появились в Париже

В 1880 году Коуни приобрел несколько таких устройств во Франции и привез в 1896 году на выставку технических достижений в Берлин. Но это медицинское оборудование не вызвало никакого интереса у немцев, как, впрочем, и у жителей других европейских стран. Исколесив со своими инкубаторами Европу вдоль и поперек, Мартин Коуни понял, что успех нужно искать не у прагматичных европейцев, а у падких на зрелища американцев. В этот раз у «доктора» все получилось, и он обосновался в Бруклине, где его шоу работало с 1903 по 1940 год. Заплатив всего 25 центов, посетители могли своими глазами увидеть недоношенных младенцев и сложные для того времени аппараты по поддержанию их жизни.

## Всего 25 центов — и смотри сколько хочешь...

В 1903 году на улицах Бруклина, США, появились странные афиши. В них всем желающим всего за 25 центов предлагалось посмотреть на... недоношенных детей. Аттракцион представлял собой помещение, в котором располагались инкубаторы с рожденными раньше срока младенцами. Это было похоже на музей или выставку технических достижений. Афиши и статьи в газетах зазывали и интриговали зевак шокирующими предложениями. Даже для США, где обожали цирки уродов и считали людей с другим цветом кожи неполноценными, их тексты были слишком вызывающими: «Вы увидите странных маленьких существ. Трудно поверить, что они когда-нибудь станут полноценными людьми, потому что напоминают обезьян, а не мужчин и женщин»... Так рассказывал о выставке детей популярный еженедельник, и это еще не самое необычное описание.

Владельцем аттракциона был немецкий еврей Мартин Коуни. Он называл себя доктором и утверждал, что является учеником французского доктора Пьера-Константа Будена, создавшего первые в мире инкубаторы для недоношенных детей. На самом деле никакого медицинского образования у Коуни не было и Будена он, конечно, не знал.

## Разбогатеть не получилось...

Практически все собранные деньги уходили на поддержание жизни маленьких пациентов. За годы работы своего аттракциона Коуни не нажил ни капитала, ни имущества. Поддержание жизни одного ребенка в день обходилось в 15 долларов, что в пересчете на современные деньги составляет около 400 долларов (примерно 25 500 рублей). По сути, зрители, приходившие поглазеть на борьбу за жизнь крошечных пациентов, финансировали их жизнь.

> БЛАГОДАРЯ МАРТИНУ КОУНИ НЕДОНОШЕННЫХ ДЕТЕЙ ПЕРЕСТАЛИ СЧИТАТЬ БИОМАТЕРИАЛОМ И ПРИЗНАЛИ В НИХ ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЕ ИМЕЮТ ПРАВО НА ЖИЗНЬ.

В первой половине XX столетия недоношенных детей не считали полноценными. Их после рождения просто оставляли умирать без медицинской помощи. Им просто отказывались помогать, мол, такие младенцы вообще не должны были родиться и нужно просто дать им умереть. Мартин Коуни считал это бесчеловечным, и его нестандартное для того времени решение, над которым шутили в медицинских кругах, было единственным шансом на спасение для тысяч малышей.

Инкубаторы Мартина Коуни, привезенные из Парижа, были настоящим чудом техники. Их изготавливали из стекла и стали, а тепло в них подавалось от парового котла. Внутри были установлены приборы, позволяющие контролировать влажность и температуру, а сам малыш был надежно защищен от враждебного для него мира прозрачными дверцами.

## От сотрудников требовалась полная отдача

Все сотрудники аттракциона «доктора-инкубатора» проходили тщательный отбор. От претенденток требовалась в первую очередь высокая ответственность и опрятность. Медсестры обязаны были поддерживать в помещении идеальную чистоту, что при внушительном потоке посетителей сделать очень непросто. Пойманных за курением или употреблением алкогольных напитков сотрудников Коуни увольнял без разговоров.

Чтобы одеть недоношенных детей, медсестрам, помогавшим Коуни, приходилось искать в магазинах игрушек вещи для кукол и даже шить что-то самим. Никакой поддержки странный врач с сильным немецким акцентом от коллег не получал. Напротив, все кому не лень обвиняли его в бесчеловечности, издевательстве над умирающими и алчности.

Врач-самозванец не обращал внимания на критиков и продолжал творить добро. За годы работы его шоу были спасены 6500 детей. В начале 1940-х годов аттракцион Мартина Коуни закрылся, так как в медицине произошли позитивные перемены, и детей, рожденных раньше срока, начали спасать. Инкубаторы, подобные тем, что использовал доктор-самозванец из Пруссии, стали появляться в роддомах и больницах США и Европы.

## Послесловие

Мартин Коуни прожил замечательную долгую жизнь, наполненную заботой о маленьких людях, и умер в 1950-х годах в возрасте 80 лет. Один из самых больших гуманистов XX столетия не нажил за годы работы ничего и покинул этот мир абсолютно нищим. То, что сделал врач-самозванец Коуни для современной медицины, сложно переоценить. Благодаря этому человеку недоношенных детей перестали считать биоматериалом и признали в них людей, которые имеют право на жизнь и нуждаются в профессиональной помощи.

**Кошмарики**

## Умер, а потом воскрес...

В норвежском городе Лиллестрем 5-летний мальчик провалился в полынью. Малыш провел в ледяной купели 40 минут! А ведь согласно медицинским нормам 10-минутное пребывание в ледяной воде гарантированно приводит к смерти. Ребенок не подавал никаких признаков жизни, когда его вынесли на берег. На всякий случай и для очистки совести ему все-таки принялись делать искусственное дыхание и массаж сердца. Каково же было удивление собравшихся, когда мальчик начал дышать! Везунчика срочно отправили в больницу. Через двое суток он пришел в себя и тут же огорошил медсестру вопросом: «Где мои очки?» Малыш родился в рубашке...

## Клевали на удочку пенсионеры...

Лжеврачи лечили пиявками от всех болезней за бешеные деньги. Пациентам ставили выдуманные диагнозы и убеждали брать для медуслуг кредиты. Работали мошенники в нескольких регионах России. Все солидно: регистратура с карточками, медсестры, вежливые врачи. Людей на лечение заманивали по телефону, предлагая пройти бесплатную диагностику по программе «Здоровье нации». Клевали на эту удочку, как правило, доверчивые пенсионеры.

**Сенсация**

## Хирург оперировал на расстоянии

**В Китае хирург-робот оперировал с такой скоростью, на которую не способен даже самый опытный нейрохирург. Человек, руководивший процессом, — хирург Линь Жипей, был на расстоянии 3 тыс. км от операционной.**

На столе находился страдающий паркинсонизмом. Операция началась в 9 часов утра в Санье — столице острова Хайнань. Робот держал скальпель в своей руке-манипуляторе. Через три часа было установлено электронное устройство для глубокой стимуляции мозга. Пациент, очнувшись, сказал, что чувствует себя хорошо. Это большой прорыв в телемедицине. Он позволяет решить проблему нехватки высококвалифицированных кадров в дальних регионах.

### Поднялась температура?

СМОЧИТЕ в растворе уксуса и воды (1:1) носочки и наденьте на ножки ребенка на 15 минут.

ПРИГОТОВЬТЕ сок из зеленого винограда и протрите им тело малыша. Или приложите капустный лист к лобику.

ГРУДНИЧКОВ и детей в возрасте до 3 лет рекомендуется заворачивать в смоченную в чистой воде простыню или полотенце, что помогает облегчить состояние.

ДЕЛАЙТЕ клизмы с ромашковым отваром или содовым раствором (1 чайн. ложка на стакан воды).

### Как там, у них?

В прошлом году в китайских школах появилось нововведение. Теперь школьники обязаны носить специальные «повязки», которые следят за мозговой активностью учеников и определяют, сосредоточены они на занятиях или нет. «Повязка» напоминает обруч для волос, в который встроены специальные датчики. Учитель на своем компьютере видит, слушает ли его ученик или думает о чем-то своем. Самые внимательные ученики попадают в рейтинг лидеров. С помощью таких устройств китайские преподаватели хотят определить самые эффективные и интересные методики обучения.

## Я благодарна родителям за то, что заметили моё начинающееся плоскостопие

АйБолит

Помню свои 8 лет. Папа берет меня за руку, и мы едем на фабрику ортопедических изделий. Там мои ноги всячески измеряют... Через несколько недель мы забираем два комплекта ортопедических стелек — кожаный верх на пробковом основании. Я вытаскиваю заводские стельки из всей своей обуви и начинаю носить ортопедические. И ненавижу их.

Прошли годы, и я благодарна родителям за то, что заметили мое начинающееся плоскостопие. А про стельки вспоминаю с теплом и любовью. Так часто бывает — значение некоторых вещей понимаешь, только повзрослев.

Но что я вижу сейчас? Вот идет мамочка с ребенком. На мамочке красивая одежда, каблуки. Ребенок тоже хорошо одет и обут. И все бы хорошо, но у малыша жуткое плоскостопие! Он идет не на подошве, а на внутренней стороне. Кроссовки стоптаны так, что просто невозможно не заметить!

Куда смотрят мама и папа? Надо бить тревогу и не только стельки заказывать, а покупать ортопедические ботинки, которые будут исправлять стопы и держать суставы. Думаю, ребенок с такими ногами снашивает не одни ботинки за сезон, и покупка одной ортопедической пары обойдется в те же деньги. Прошли те времена, когда ортопедическая обувь могла ранить чувство прекрасного. Есть симпатичные модели.

У кого есть дети или внуки, посмотрите на их ножки. И если есть хоть малейшее подозрение, что что-то не так, отведите к ортопеду. Дети вырастут и скажут вам спасибо.

**М. И. Зимина, Москва**

# У малыша ветрянка

### Советы педиатра

**При ветрянке высыпания обрабатывают зеленкой. Однако зеленка не снимает зуд. Справиться с ним можно несколькими способами.**

1 Купать при ветрянке ребенка нельзя! А вот принимать душ можно и нужно. Эта гигиеническая процедура на несколько часов снимает зуд. К тому же вода смывает пот, который усиливает зуд. Но, принимая душ, помните:

* под душ можно поставить ребенка, если температура стала нормальной (это происходит на третьи сутки);
* душ должен быть коротким, чтобы не размочить корочки на болячках;
* ребенка нельзя тереть мочалкой и мылить мылом (то есть купать) — сдерете корочки;
* нельзя вытирать тело полотенцем, лучше промокнуть мягкой простынкой.

2 Родители, на время забудьте о цитрусовых, ягодах (клубнике), шоколаде, тортах, сыре — они аллергенны и противопоказаны ребенку, пока у него ветрянка.

3 Антигистаминные препараты применять можно, но только по назначению врача, потому что некоторые противоаллергенные препараты могут усиливать зуд.

4 Уточните у врача, можно ли для лечения использовать не зеленку, а другие средства, например лосьон «Каламин». Он, в отличие от зеленки, не только подсушивает высыпания, но и охлаждает и снимает зуд.

**P. S.** Пузырьки принято смазывать именно зеленкой, чтобы видеть, когда они прекратят появляться. Как только это произошло, ребенок через пять дней может контактировать с людьми.

**А. С. Боровая, педиатр, врач высшей категории**

## Мамочки деток с аллергией, не спешите переводить малышей на смеси

АйБолит

У сына с младенчества была страшная аллергия. В месяц появились пятна на лице. Думали, что это потница. Но с каждым днем сыпи становилось все больше, и со временем она дошла до шеи. Щечки стали шелушиться. Пошли к врачу, она и сказала, что у ребенка аллергия и мне надо сесть на диету.

Я с коровьего молока перешла на козье, так как белок коровьего молока — сильный аллерген. Утром варила каши на воде без сахара. Только чуть подсаливала. Перестала есть яйца, фрукты, выпечку, сладкое, соки, колбасы. Отказалась от всех продуктов с добавками и консервантами. Ела супы, каши. Из молочки — творог, сметану, кефир, ряженку. К чаю покупала сушки или печенье без сахара. Малыша купала в отваре череды, щечки мазала «Бепантеном» и детским кремом. Постепенно сыпь у сына перестала появляться. На такой диете я просидела всего 2 недели. И у сыночка все прошло, только кожа на щечках осталась суховатой. Но это мелочи по сравнению с тем, что было. Через 2 недели я перешла на обычное молоко. Постепенно начала пробовать новые продукты, но следила за реакцией.

Мамочки, чьи детки с аллергией и на грудном вскармливании, не спешите переводить малышей на смеси. Лучше помучиться самой немного, зато потом малыш будет здоровеньким.

**Анжела Каримова, Новосибирск**

## Зуб вырвали, а осколок остался...

АйБолит

***Моей дочке 6 лет. Недавно пришлось вырвать зуб. Но дело в том, что в лунке остался осколочек, его прямо видно. Может ли он выпасть сам? Если нет, то что делать?***

**Евгения, письмо с сайта**

Осколок выпадет только тогда, когда организм его сам отторгнет путем воспаления. Это значит, что пока не отомрут все десневые ткани вокруг инородного тела, он останется в зубной лунке или приживется, что не факт. Естественно, воспалительный процесс будет сопровождаться отечностью и болевыми ощущениями. Поэтому, если в лунке после удаления что-то осталось, нужно сказать лечащему врачу. Стоматолог должен был назначить осмотр через несколько дней после процедуры, чтобы убедиться, что все прошло успешно.

**О. П. Денисов, врач-стоматолог**

### Ситуация

# Кто-то идёт следом...

**Ребенку приходится возвращаться одному по темным улицам? Что ему надо знать?**

■ Лучше всегда выбирать хорошо освещенную дорогу. Есть возможность срезать путь через темный двор? Делать этого не надо!

■ Хорошо идти рядом с другими прохожими. Их присутствие отпугнет злодея. Если никого нет, а ребенок чувствует, что кто-то за ним увязался, лучше зайти в первый попавшийся магазин, аптеку... И оттуда позвонить родителям.

■ Другой вариант — достать телефон, сделать вид, что звонишь, и сказать в трубку: «Привет, мама! Ты меня уже видишь? Я тебя да». Или приветливо помахать в сторону ближайшего дома, как будто в окне виден родной человек. Это заставит злодея мгновенно испариться.

■ Преследователь дошел до подъезда? Не надо заходить с ним вместе. Лучше пропустить его, остаться на улице и зайти с другими прохожими. Или позвонить родным и попросить встретить. А если никого нет дома, то оставаться в режиме разговора всю дорогу от подъезда до входа в квартиру. Вряд ли злоумышленник пойдет на преступление в «присутствии» свидетелей, пусть даже и удаленных. То же самое касается и лифта. Заходить с вызывающими сомнения людьми в него не надо. Лучше сказать, что поедешь чуть позже и ждешь маму, которая сейчас подойдет.

## За лучшее письмо – 1000 РУБЛЕЙ!

Чтобы получить гонорар за интересное письмо, у вас обязательно должна быть банковская карта. В письме укажите наименование банка, БИК банка, номер расчетного счета, лицевой счет, номер карты и корреспондирующий счет. Выплата гонораров будет производиться только на карты. Обязательно пришлите копии документов: страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования, ИНН и паспорта (страницы с фотографией и пропиской). Укажите контактный номер телефона и полный адрес фактического проживания с индексом.

Пришлите эти данные в редакцию по электронной почте kipred@kavkazinterpress.ru или по адресу: 355002, Ставропольский край, Ставрополь, ул. Лермонтова, 191б.

# Прошу помощи

### НЕ ДУМАЛА, ЧТО СТРЕСС ПОВЛИЯЕТ НА СЕРДЦЕ

Три месяца назад я потеряла работу — пережила жуткий стресс, депрессию. Но даже не думала, что это как-то повлияет на сердце. Однако повлияло... Началось все с усилившегося сердцебиения, удушья, болей в сердце, особенно когда пыталась вздохнуть. Давление поднялось до 150 мм рт. ст. И еще чувство страха, которое то появлялось, то исчезало. Контролировать его я не могла. Пролежала в терапии 8 дней. Поставили диагноз пролапс митрального клапана, миокардиодистрофия, синдром синусовой тахикардии, желудочковая экстрасистолия. Пью таблетки «Конкор», но все равно чувствую давление в сердце и периодические приступы удушья и онемения конечностей. Долго ходить по квартире не могу и лежать долго не могу — от этого приступы еще чаще. Подскажите, может, кто знает, как жить с таким диагнозом? Можно ли рожать детей и есть ли какая-нибудь операция для восстановления сердечного ритма? Не хочу всю жизнь зависеть от таблеток.

**Людмила, Удмуртия**

### ДАВЛЕНИЕ ПОВЫСИЛОСЬ ИЗ-ЗА ПОЧЕК?

Мне 44 года. В течение нескольких лет давление у меня держалось на уровне 130/90 мм рт. ст. Врачи говорили, что это возрастное повышение. Около года назад на УЗИ обнаружили песок в почках. Пропил «Канефрон», проблем не было. И вот с недавнего времени давление держится на отметке 140/100 мм рт. ст. Постоянно звенит в ушах в любое время суток. Чувствую незначительные боли и тяжесть в сердце. Кто с таким сталкивался? Может, дело в почках?

**Артур, Астраханская обл.**

### *Ни с того ни с сего бац — рецидив! Но уже не в лёгких, а в почках*

Обращаюсь к людям, переболевшим туберкулезом. Сталкивались ли вы с рецидивом этого заболевания? Как перенесли повторное лечение? Сложнее или легче? Нашли ли причину возвращения этой болячки? Я до сих пор в шоке! Первый раз туберкулезом заболела в 19 лет. Лечилась долго и тяжело. Каждый год проходила профлечение, каждые полгода делала флюорографию. И детей родила, и в семье все хорошо было, и на работе... А тут ни с того ни с сего бац — рецидив! Но уже не в легких, а в почках. Как так? Случайно сделала УЗИ почек, потом пришлось идти на компьютерную томографию. Побаливала поясница, вот мне и посоветовали проверить почки. В общем, сейчас я на грани. Как быть? Дети, школа... Муж не справится — все на нем. А как я смогу принести на работу больничный с таким диагнозом? Пальцами ведь тыкать будут... Просто рыдаю и рыдаю...

**Наталья, письмо с сайта**

### ЧУВСТВУЮ СЕБЯ БЕСПОМОЩНОЙ ПЕРЕД ЭТИМИ ЧЕРВЯМИ

В прошлом году переехали с мужем в село. Через какое-то время меня начал беспокоить кашель, поднялась температура. Кашляла месяца три. Потом появились тянущие боли в кишечнике вокруг пупка, периодически пучило живот от газов, чередовались запоры и понос. Сдала анализы. В кале обнаружили яйца аскарид. Пролечилась «Пирантелом». Паразиты вышли, симптомы исчезли. Месяца через два снова обнаружили аскарид, опять пролечилась «Пирантелом». И вот две недели назад опять пришлось пропить таблетки, теперь уже «Немозол». Всегда считала себя чистоплотной, а тут такое. Узнала, что паразиты в организме не размножаются. Значит, заражаюсь, заглатывая яйца глистов с пищей. Но как? Гигиену я соблюдаю. Чувствую себя беспомощной перед этими червями. Как окончательно изгнать их из кишечника и не заразиться повторно?

**Наталья Ивановна, Кировская обл.**

### С КАЖДЫМ ГОДОМ СЛУХ УХУДШАЕТСЯ

С 9 лет страдаю тугоухостью из-за осложнений после гриппа. В 14 лет к тугоухости прибавился постоянный шум в левом ухе. С каждым годом слух ухудшается. Сейчас мне 30 лет, практически полностью глухой. Без слухового аппарата не слышу, даже если человек стоит вплотную ко мне и кричит во весь голос. Официальный диагноз — двусторонняя сенсоневральная тугоухость III-IV степени. Это неизлечимо. В обоих ушах ношу внутриушные слуховые аппараты, но они не помогают. С людьми не могу общаться. Шепот и тихую речь вблизи, а также речь издалека не слышу совсем.

Неделю назад шум в левом ухе усилился, а слух стал еще хуже. Помню, в детстве был душой компании, любил учиться. А в итоге превратился в озлобленного, замкнутого человека. Давно никуда не выхожу из дома, появились депрессия и социофобия, постоянные мысли о суициде. Как жить, зная, что больше никогда не будешь слышать, как все нормальные люди?

**Эдуард, письмо с сайта**

### ОТ ТАБЛЕТОК НАЧАЛА БОЛЕТЬ ПЕЧЕНЬ

У моей мамы проблемы с сосудами головного мозга. Последние два года ее постоянно пичкают лекарствами. И вот начала болеть печень. Понимаю, что советов нужно просить у врача, но маму уже до такой степени закормили таблетками, что она просто в штыки воспринимает просьбы сходить в больницу. Может, есть натуральные средства, которые помогают поддерживать здоровье печени при приеме лекарств? Как правильно питаться, когда пьешь много таблеток? Жду советов от читателей «Айболита». Заранее всем благодарна.

**Зинаида, Чувашия**

### *Год назад резко начало ухудшаться зрение — стал нечётко видеть дальние объекты*

Сначала не придавал этому значения, так как заметил закономерность: утром зрение было 100%-ным, а к вечеру начинало ухудшаться. Связывал это с переутомлением (работаю за компьютером), плохим питанием. Потом все-таки обратился к офтальмологу. Тот сказал, что у меня 100%-ное зрение, и прописал «Корнерегель», «Чернику форте» и «Визин». Но все это ситуацию не улучшило. Через два месяца обратился к другому врачу. Тот поставил диагноз спазм аккомодации и порекомендовал капать перед сном «Мезатон». Лечение опять же не принесло результата. Я пошел к третьему доктору, который поставил диагноз синдром сухого глаза. Два месяца я принимал «Окувайт форте», «Аевит», капал тропикамид и закладывал «Видисик», но он лишь на время снимал раздражение. Ситуация только ухудшилась. По утрам ощущал сухость, а уже к обеду зрение очень сильно падало. Пришлось обратиться в другую больницу. После обследования поставили диагнозы астенопия и синдром сухого глаза, причем в тяжелой форме. Прокапал «Систейн» в течение месяца — не помогло. Уже не знаю, что делать. Может, причина сухости в какой-то болезни или в нарушении обмена веществ (что-то не усваивается организмом)? К кому обратиться, чтобы выяснить причину?

Сейчас меня постоянно беспокоит ощущение сухости и жжения в глазах, резь при закапывании капель, светобоязнь. Зрение по таблице минус 0,5 на оба глаза. И еще: когда закапываю искусственную слезу, дальние объекты вижу четко. Но как только капли высыхают, опять все расплывается. Очень надеюсь на отклики и жду помощи!

**Владимир, Удмуртия**

*Такая история* — *Обсудим?*

# Не могу избавиться от болей в коленях

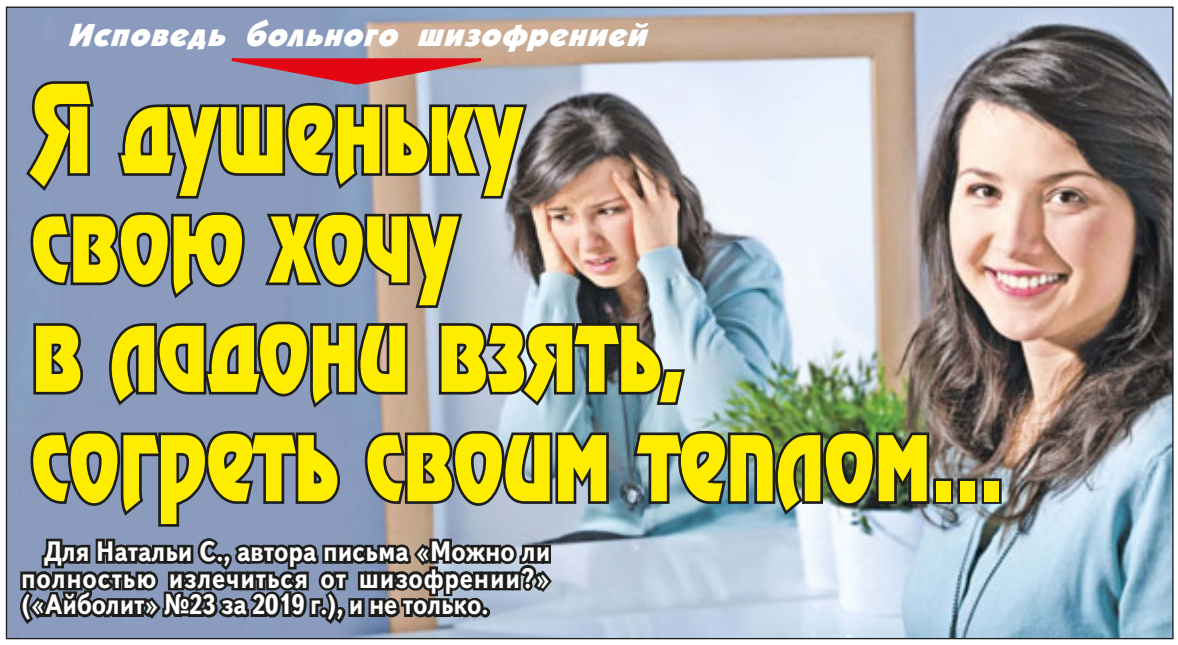
**Три года назад у меня начали болеть колени. Сначала не сильно, но постепенно дошло до того, что трудно стало ходить по ступенькам и выжимать сцепление в автомобиле.**

Пошел к ортопеду в районную поликлинику. Он назначил «Диклофенак» (мазь) и противовоспалительные таблетки. Пропил 2 недели — эффекта ноль. Пошел еще раз, но уже к другому врачу. После осмотра он поставил диагноз гонартроз и направил на рентген, после которого дали заключение: «Костно-патологических изменений не отмечается». Ортопед назначил мазь «Диклак», противовоспалительные таблетки, но уже другие, и диодинамические токи. Стало чуть полегче. После этого порекомендовал хондропротекторы. Стал принимать «Терафлекс». К концу второго месяца боли прошли совсем, но дискомфорт в коленях остался.

Через пару месяцев колени опять начали болеть. Я снова начал принимать «Терафлекс» по схеме: 2 месяца пью, 2-3 — отдыхаю, и так 2 года. Лечение помогало все меньше и меньше. Потом меня познакомили с врачом (не ортопедом), но он взялся меня лечить. Сказал, что на рентгене видно уменьшение толщины хряща, поэтому нужно колоть «Румалон» (внутримышечно). Одного курса (20-25 инъекций в течение 40-45 дней) хватает на 4-5 месяцев, но потом колени снова начинают побаливать. Хотя боль уходит, но колени работают плохо, ощущаю дискомфорт, хруст, трудно приседать, не могу бегать. Инъекции делаю уже почти 2 года. Решил сделать МРТ. Но попал не на МРТ, а на рентгеновскую компьютерную томографию. В заключении написали: «Определяется заострение межмыщелковых бугорков с обеих сторон. Начальные признаки деформирующего остеоартроза». Врач сказал, что все нормально и надо продолжать колоть «Румалон».

Я пошел к другому врачу, он после осмотра вынес вердикт: дисплазия, поэтому и артроз, который, возможно, спровоцировала вирусная инфекция. Пока в начальной стадии. В суставе жидкость, которая мешает восстановлению хряща. А «Румалон» — ерунда. Чтобы избавиться от этой жидкости, надо колоть в суставы дексаметазон и еще что-то. Пообещал, что буду бегать. Идея уколов в суставы мне в принципе не нравится, да и надоели уже все эти безрезультатные эксперименты над коленями. Может, добрые люди что-то посоветуют?

**О. С. Порфирьев, Костромская обл.**



*Исповедь больного шизофренией*

# Я душеньку свою хочу в ладони взять, согреть своим теплом...

**Для Натальи С., автора письма «Можно ли полностью излечиться от шизофрении?» («Айболит» №23 за 2019 г.), и не только.**

## За 20 лет как я только не лечилась

Я больна 20 лет. Все эти годы чем только не занималась. Опробовала многие системы оздоровления: йога, гимнастика Стрельниковой, Малахов, Травинка, Сытин, Брэгг, Иванов, саморегуляция, аутотренинг, дыхание по Фролову... Конечно, я дилетант, но все же внутренним чутьем понимала, что ни одна из этих методик мне не подходит. Каждая из них помогала выжить, а мне хотелось жить!

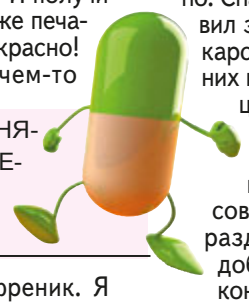
Что происходило? Я деградировала как личность: теряла интересы, родственные чувства, все меньше и труднее читала, испытывала постоянную депрессию. И все это было приправлено частыми рецидивами с галлюцинациями, бредом и ипохондрией — это когда знаешь, что не болит, а боль ощущаешь. Когда болезнь не задавливала мою волю, я лихорадочно пользовалась этой передышкой. В конце концов нашла то, что искала...

## Стихи мои даже печатали

Итак, я больна шизофренией. Синдром Кандинского-Клерамбо. Диагноз поставили в 2000 году и отправили в закрытый стационар. Вышла оттуда инвалидом II группы в полном смысле этого слова. Обслуживала себя с величайшим трудом. Несмотря на тонны лекарств, которые я ежедневно проглатывала, болезнь присутствовала всегда. Тогда я еще верила врачам. Эта иллюзия продолжалась полтора года, пока я не поняла, что мое спасение зависит от меня самой.

Мне еще повезло: понимала, что со мной происходит. Каждый бред я пыталась использовать во благо. Например,начинался бред рифмы, когда рифмовалось абсолютно все. Его использовала, чтобы научиться слагать стихи. Стала посещать даже литературный кружок при местной газете. И получилось! Стихи мои даже печатали. Это было прекрасно! Человек должен чем-то жить. Даже шизофреник. Я продолжала мучительно искать противоядие от болезни. Как только она устраивала мне передышку, шла в читальный зал. Перерыла там всю литературу по психиатрии, которая имелась. Узнала, что за синдром «приклеился» ко мне. Убавила дозы психотропных и антидепрессантов до возможного предела. И искала, искала...

ЧЕРЕЗ ШЕСТЬ МЕСЯЦЕВ ЗАНЯТИЙ ПО КНИГАМ ГОГУЛАН НЕОБХОДИМОСТЬ В ЛЕКАРСТВАХ ОТПАЛА САМА СОБОЙ.



## ...И нашла систему здоровья Ниши

Рассказывать во всех подробностях, что это такое, слишком долго. Надо просто иметь две книги Майи Гогулан: «Попрощайтесь с болезнями» и «Законы здоровья». У нее впервые прочла о том, что шизофрения излечима. Человек я увлекающийся и одержимый, если во что-то поверю. В Гогулан я увидела себя: сильная, волевая, никогда «не складывающая лапки», победила рак. Ежедневно и скрупулезно стала вести дневниковые записи. Входила в систему постепенно. Сначала освоила ее шесть правил здоровья. Отказаться от лекарств сразу не смогла — без них не спала. Через шесть месяцев занятий необходимость в них отпала сама собой.

Затем начала чистку кишечника. Голодала по 36 часов в неделю, приобщилась к раздельному питанию. Потом добавила к этому комплексу контрастные воздушные ванны и водные процедуры (душ и обертывания). На столе моем теперь известные всем смеси лимона с чесноком, лука с медом, настои из трав и ягод (пила до трех литров в день) и просто родниковая вода.

## Были и слезы, и сопли, и молитвы, и скрежет зубов...

В книгах Гогулан все разложено по полочкам. Но для шизофреника выполнение ее инструкций — это постоянное преодоление себя. Каторжный труд! Надо собрать воедино все мужество, волю, стремление жить, веру и терпение. Терпеть придется много. Были и слезы, и, извините, сопли, и молитвы, и скрежет зубов... Вот так я привыкала к новому образу жизни. Что интересно: на четвертый день занятий впервые за долгие годы я обошлась без слабительного. Запоры исчезли.

Однако обольщаться было рано. Потом пошло-поехало: температура, ломило все тело, как при гриппе, болела голова, из носа постоянно текло, давление упало, холодели руки и ноги. Заболело вдруг то, что никогда не беспокоило: печень, почки... Ко всему прочему я еще упала и сломала руку.

Это было очень трудное время. Неизвестно, кто кого: я — болезнь или она — меня. Надежда на выздоровление плутала в мыслях, как путник, заблудившийся в метели.

Вдруг резкое ухудшение! Снова галлюцинации, ипохондрический бред. Делаешь упражнения, а ноги не идут. Голова не поворачивается — ложная боль в шее: ощущаешь ее, словно она есть, кол в позвоночнике — не наклониться. Ужасное состояние...

И снова облегчение. Таких подарков становилось все больше.

## Научилась прощать, не копить обиды, не «жевать» неприятности

Как-то незаметно исчез артрит правой руки, почти испарились блефарит и остеохондроз. Атеросклероз куда-то делся, а то ведь по 6 раз ходила к холодильнику и возвращалась, не могла вспомнить, за чем шла.

И еще восстановились память, зрение. Я снова на высоких каблуках, а прежде отекали ноги. Бегаю за 4 километра за родниковой водой. Возвращаюсь быстрым шагом. Несу при этом 10-12 литров воды.

НА СТОЛЕ МОЕМ ТЕПЕРЬ СМЕСИ ЛИМОНА С ЧЕСНОКОМ, ЛУКА С МЕДОМ, НАСТОИ ИЗ ТРАВ, ЯГОД И ПРОСТО РОДНИКОВАЯ ВОДА.

Перекроив свой прежний уклад жизни, я обрела новые привычки, другой характер. Исчезли гордость, самолюбие, тщеславие. Не скажу, что полюбила нудных и злых, но раз я могу не быть такой, значит, им хуже, чем мне. Я их жалею.

Пришла к Богу, хотя прежде и не была особо религиозной. Научилась прощать, не копить обиды, не «жевать» неприятности. Пессимизм сменился на оптимизм, появилось чувство юмора, научилась решать проблемы, а не страдать от них.

## А что же моя болезнь?

Что с моей красавицей шизофренией? Прежде она била меня по голове чугунной кувалдой, теперь это поролоновый молоток. Можно терпеть и жить.

Конечно, есть еще над чем работать. Не ушло, например, варикозное расширение вен. Иногда бывают носовые кровотечения, но гораздо реже, чем прежде. Практически я почти здорова. Кручусь как белка в колесе. Катастрофически не хватает времени. Хочу все успеть — я ведь опоздала на 20 лет.

Система Ниши для меня как хлеб. Кстати, я не покупаю его в магазине, а пеку свой — по Брэггу. Так вкусно! Похудела на 23 кг. Когда мне сочувствуют, говорю: «Так надо!» И все. Не надо кормить любопытство. Умный и добрый не полезет в душу.

## Я нахваливала и нахваливаю себя

* Люди, страдающие от шизофрении, не отчаивайтесь. Главное — понять, что с вами происходит, и искать свой путь. Попробуйте нырнуть поглубже в систему здоровья Ниши, осваивая ее всю комплексно, шаг за шагом, как это сделала когда-то я.

* Работайте, ведите записи. Метод кнута и пряника — единственное, что я заимствовала у психиатров. Отмечайте и плохое, и хорошее. Спустя некоторое время выпишите хорошее, и у вас прибавится сил.

* Когда становилось совсем невмоготу, я начинала сравнивать, анализировать, и всегда получалось не в пользу болезни. Я говорила себе: «Видишь, это прошло. Этого уже нет. Проявилось старое? Ничего. Подождем. Потерпим... 20 лет терпела, а уж год или два — это ерунда. Не ной! Хочешь в больницу под замок? Или чтобы тебя трясло от психотропов? Дудки!»

Я нахваливала и нахваливаю себя: «Вот какая я молодец!» Так постепенно выстраиваются настрои, которые работают на психику лучше, нежели сеансы психотерапевта. Повторяю эти настрои, когда хочу, когда голова свободна. Жду автобус, мою пол, стираю, а сама про себя: «С каждым днем мне лучше, лучше...»

Хочу закончить стихами:

*Я душеньку свою,*
*Как трепетную птицу,*
*Хочу в ладони взять,*
*Своим теплом согреть.*
*Чтоб нежный свет любви*
*Мог на нее пролиться,*
*Чтобы она сама*
*Вновь излучала свет!*

**Света, письмо с сайта**

**P. S.** Может быть, мой опыт выживания и борьбы с этим недугом поможет многим другим страждущим.

## *Для меня лучшим лекарством оказалось похудение*

**Для Сергея П. из Воронежа, автора письма «Подагра перебирает все суставы по очереди» («Айболит» №3 за 2020 г.).**

Я думаю, что если боль сильная, то краткосрочно можно попробовать увеличить дозу диклофенака до 200 мг. Сам знаю, что приступы чаще всего случаются примерно после недели неполноценного питания, например, для похудения. А еще после выходных с шашлыками и красным вином. И вот подагра тут как тут! Еще заметил, что чем раньше купировать приступ, тем лучше. Для меня лучшим лекарством для приведения мочевой кислоты в норму оказались не таблетки, не диета с исключением из рациона мяса и алкоголя (хотя в разумном количестве они все равно должны быть), а похудение на 10 килограммов.

**Николай, Мордовия**

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ
ООО "Центр слуха"
- Российские и зарубежные производители
- Подбор и настройка
- Ремонт и техническое обслуживание
- Гарантийное и сервисное обслуживание
- Элементы питания и аксессуары
ОГРН 1152651015241
Лиц. №ЛО-26-01-003290 от 12.11.2015 г.
РЕКЛАМА 001856
г. Пятигорск, пр-т Калинина, 20 (пересечение с ул. Кучуры), т. (8793) 32-38-52, (928) 377-37-40, (961) 475-01-10
г. Ставрополь, ул. Дзержинского, 205а, т. 8 (8652) 58-97-58
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

*Диета для курящих*

# Очищаем организм за неделю

**Главная задача такой диеты — накормить, защитить и очистить организм. В этой семидневной диете для этого есть все необходимое. Кроме того, за неделю можно еще и похудеть на пару килограммов.**

## Первый день и четвертый

**Завтрак**: каша красоты (залейте 100 мл горячей воды 3 ст. ложки овсянки, добавьте измельченный грецкий орех, 1 чайн. ложку меда, 1/2 тертого яблока).

**Второй завтрак**: салат из натертых яблока и моркови.

**Обед**: щи из кислой капусты на вторичном мясном или курином бульоне; отварная индейка с салатом из капусты и свежего огурца. На десерт 2 грецких ореха и клюквенный морс.

**Полдник**: 2 сухих хлебца с отрубями (гренки).

**Ужин**: скумбрия, запеченная в фольге с брокколи, цветной капустой и болгарским перцем.

## Второй день и седьмой

**Завтрак**: пшенная каша с чайной ложкой сливочного масла.

**Второй завтрак**: салат из отварной свеклы с 1-2 грецкими орехами и 2 ст. ложками йогурта.

**Обед**: отварной картофель в мундире, квашеная капуста с яблоками и клюквой.

**Полдник**: творог 5%-ный и клюквенный морс.

**Ужин**: камбала, запеченная в фольге с брокколи.

## Третий день

**Завтрак**: салат-щетка (натрите морковь, капусту, свеклу, сбрызните лимонным соком и добавьте зелень петрушки).

**Второй завтрак**: смешайте 1/2 банана, стакан клюквы или брусники (можно мороженые ягоды) и залейте стаканом йогурта.

**Обед**: борщ из свежих овощей — капусты, моркови, свеклы, лука, сладкого перца, сельдерея, зелени — с добавлением тмина и других специй на вторичном мясном или курином бульоне; мясо индейки и салат из капусты, огурца, моркови и зелени.

**Полдник**: любые морепродукты, например 1/2 стакана очищенных и сваренных креветок или любая морская рыба.

**Ужин**: голубцы с рисом и овощами; салат из любых свежих овощей, заправленный 1 чайн. ложкой растительного масла и уксусом.

## Пятый день

**Завтрак**: творожная запеканка с изюмом и 1/2 стакана свежевыжатого сока моркови, яблока или капусты.

**Второй завтрак**: салат из натертой моркови с 2 грецкими орехами и 1 чайн. ложкой биойогурта.

**Обед**: рыба, запеченная в фольге; винегрет без картофеля, слегка сбрызнутый растительным маслом.

**Полдник**: стакан кефира и 2 хлебца.

**Ужин**: запеченные в духовке кабачок, помидор, лук, цветная капуста, посыпанные тертым сыром.

## Шестой день

Смешайте 1,2 л свежевыжатого грейпфрутового сока с 800 мл свежевыжатого апельсинового сока и 100 мл лимонного. Разбавьте водой до 3 л и пейте в течение дня.

**Р. Я. Блиновская, диетолог, врач I категории**

*Зелёный доктор*

■ ЗАЛЕЙТЕ ИЗМЕЛЬЧЕННУЮ ЗЕЛЕНЬ ЧЕРЕМШИ ВОДКОЙ (1:4). ЧЕРЕЗ 10 ДНЕЙ ПРОЦЕДИТЕ. ПРИМЕНЯЙТЕ ДЛЯ РАСТИРАНИЯ СУСТАВОВ ПРИ РЕВМАТИЗМЕ 2 РАЗА В ДЕНЬ.

■ ПРИ ГНОЙНЫХ ВОСПАЛЕНИЯХ, ИНФИЦИРОВАННЫХ РАНАХ, ПРОЛЕЖНЯХ, ЯЗВАХ, ГЕРПЕСЕ ПРОТИРАЙТЕ ПРОБЛЕМНЫЕ МЕСТА СОКОМ ЧЕРЕМШИ ДО 4 РАЗ В ДЕНЬ.

# Еда стоит в желудке

*Для тех, кому за...*

***Маме 79 лет. В последнее время она отказывается от мяса, даже курицы и кролика. Говорит, что такая пища стоит в желудке. Но разве пожилым людям не нужен белок?***

**Нина Викторовна Суслова, Тюменская обл.**

Очень нужен. Но пожилые люди хуже его переваривают. У них нередко повышено давление, нарушена работа сердца, беспокоят суставы, поэтому приходится постоянно пить обезболивающие, лекарства, разжижающие кровь... Из-за постоянного приема медикаментов ухудшается состояние слизистой желудка, снижается кислотность, страдает поджелудочная железа. В результате белок плохо усваивается, и остатки пищи гниют в кишечнике. Человек страдает от отрыжки, боли и дискомфорта в животе, запоров.

Что делать? Старайтесь, чтобы количество белка в рационе вашей мамы было не меньше одного грамма на килограмм веса. Животные белки необходимы, но красное мясо позволено раз, а птица — раза четыре в неделю, и не больше 150 граммов. Чтобы белок хорошо усваивался, полезно из измельченного мяса готовить котлеты, тефтели, фрикадельки. Мясные блюда желательно есть без хлеба. Лучший гарнир — не каши, а овощи. Их можно потушить или приготовить салат, заправив его оливковым маслом с несколькими каплями уксуса: яблочного, виноградного. Такой уксус стимулирует расщепление белка, но важно добавлять всего несколько капель, чтобы не спровоцировать гастрит. Можно использовать лимонный сок.

Чаще готовьте костные бульоны из курицы, свиных или говяжьих ребрышек. В бульоне много полезных аминокислот, которые усваиваются намного лучше, чем из мяса. Бульон повышает уровень белка, предупреждает дряхлость мышц. Пожилому человеку полезно есть и холодец: он насыщен аминокислотами и полезен для суставов. При его варке сливайте первую воду. Если мясо свежее и качественное, то лучше просто снять пену. Если взято из холодильника, отвар после закипания надо слить.

*Тоже лекарство* *Прикинь на себя*

# Кисель вместо ужина

**КИСЕЛИ НА ОСНОВЕ КРАХМАЛА НЕЗАМЕНИМЫ ПРИ ВОСПАЛИТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕССАХ В ЖЕЛУДКЕ, КИШЕЧНИКЕ И ПЕЧЕНИ.**

■ **Овсяно-молочный** кисель полезно пить вместо ужина в течение месяца при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Разведите 100 г овсяных хлопьев 2 стаканами холодного молока и оставьте для набухания. Затем процедите через ситечко и поставьте на огонь. В закипевшее молоко добавьте 1 ст. ложку крахмала и сахар или мед по вкусу.

■ **Кисель из шиповника** — прекрасное средство при желудочно-кишечных заболеваниях. Залейте 2 ст. ложки сухих измельченных ягод 3 стаканами воды и кипятите на маленьком огне под крышкой 10-15 минут. Охладите и процедите через двойной слой марли. Добавьте 2 ст. ложки предварительно разведенного в теплой воде крахмала и меда.

■ **Цитрусовый** рекомендуют пить при аденоме предстательной железы. Отожмите в 2 стакана крутого кипятка сок из половины лимона или одного апельсина. Добавьте по вкусу сахар и 1 ст. ложку крахмала.

■ **Рябиново-аирный** восстанавливает слизистую оболочку бронхов и легких. К 2 ст. ложкам сухих ягод рябины добавьте 1/2 чайн. ложки измельченного корня аира. Залейте 2 стаканами кипятка, томите смесь на маленьком огне 10 минут. Процедите, добавьте 2 ст. ложки крахмала и по вкусу мед или сахар.

■ **Калиновый** укрепляет иммунитет. Разведите 1 ст. ложку крахмала в небольшом количестве холодной кипяченой воды. Смешайте 50 мл сока калины с сахаром и медом и залейте 2 стаканами горячей воды. Смешайте напиток с крахмалом.

■ **Яблочный** помогает при заболеваниях печени. Нарежьте дольками несколько яблок, залейте 2 стаканами кипятка и варите 5-7 минут. Разварившиеся яблоки протрите через сито и положите в отвар. Смешайте напиток с предварительно разведенным крахмалом.

## *Мой сбитень сражает вирусы наповал*

Хочу поделиться с читателями «Айболита» рецептом сбитня — отличного средства от ОРВИ. Как только почувствую, что заболеваю, быстренько делаю это волшебное лекарство, и через два дня болезнь отступает и я снова здорова. Довожу до кипения 1,3 л воды, растворяю в ней 400 г меда, добавляю 15 г имбиря, 3 лавровых листа, кардамон, гвоздику и корицу по вкусу. Переливаю в глиняный горшок и ставлю в духовку на слабый огонь на 3 часа. Пить это чудодейственное лекарство надо по стакану маленькими глотками 2-3 раза в день. Вкус у сбитня специфический, но мне нравится, а главное, помогает хорошо. Но если у кого-то имеются проблемы с сердцем, лечиться сбитнем нельзя.

**Акулина Никитична Глебова, Белгородская обл.**

# Обедаем дома

## Осетинский пирог с черемшой и сыром

*250 мл кефира, 50 мл растительного масла, 350 г муки, 7 г сухих дрожжей, 1 чайн. ложка соли, 200 г брынзы, 100 г черемши.*

В теплый кефир всыпьте дрожжи, перемешайте и оставьте на 5 минут. Добавьте соль, масло, муку. Замесите тесто, накройте и поставьте в теплое место на 1,5 часа. Смешайте измельченную черемшу с натертым сыром, посолите, поперчите. Сформируйте из получившейся смеси шарики. Тесто также разделите на шарики. Раскатайте каждый в лепешку и выложите на нее начинку. Соберите лепешку в шарик. Раскатайте его — сначала с одной стороны, потом, дав полежать, переверните и снова прокатайте. В каждом пироге посередине сделайте дырку. Запекайте пироги при 180°С до золотистого цвета.

## Люля-кебаб из индейки в духовке

*500 г филе индейки, 2 луковицы, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 яйца, соль, перец.*

Замочите шпажки в холодной воде на час. Филе мелко нарежьте, затем порубите тяжелым ножом в грубый фарш. Смешайте с измельченным луком, добавьте яйца, размягченное масло. Посолите, поперчите, поставьте в холодильник на 30 минут. Смачивая руки в горячей воде, облепите шпажки фаршем. Выложите на противень и поставьте в разогретую до 180°С духовку. Запекайте до золотистого цвета, пару раз перевернув.

## Салат с грибами и зелёным луком

*150 г маринованных грибов, 150 г консервированного горошка, пучок зеленого лука, 2 яйца, 50 г сыра, майонез, перец.*

Грибы нарежьте мелко, примерно по размеру горошин, вареные яйца — кубиками, лук — колечками, сыр натрите на мелкой терке. Все подготовленные ингредиенты выложите в салатник, добавьте горошек. Заправьте салат майонезом. Поперчите по вкусу. В грибах, сыре и майонезе уже есть соль, так что салат можно не солить.

## Имбирный эль согревает в холода и освежает в жару

По технологии изготовления этот напиток можно сравнить с хлебным квасом, но по вкусу на квас он не похож. Понадобится чайная ложка сухих дрожжей, имбирный корень (5-7 см), 2 л воды, 2 лимона, 200 г сахара. Имбирь очищаю, натираю. Из лимонов отжимаю сок. Пол-литра воды довожу до кипения, всыпаю сахар. Добавляю имбирь, остужаю. Всыпаю дрожжи и полностью растворяю их. Вливаю лимонный сок. Доливаю воду до объема 2 л и переливаю в пластиковую емкость. Оставляю в темном месте в тепле не менее чем на сутки. Напиток процеживаю и разливаю по бутылкам (не доверху). До полного вызревания храню в холодильнике (как минимум сутки).

**Ольга, Кострома**

## В детстве мама на все праздники готовила клубнички

Сейчас я готовлю этот десерт своим детям. Понадобится полкило обычных магазинных вафель со светлой прослойкой, банка сгущенки, свекла, сахар по вкусу.

Вафли пропускаю через мясорубку. Крошку смешиваю со сгущенкой. Лью ее столько, чтобы из этой массы было удобно лепить. Затем катаю шарики, придавая им форму клубники. Из свеклы отжимаю сок, обмакиваю в нем каждую клубничку и обваливаю в сахаре. Ставлю готовые клубнички на час в холодильник.

**Л. Д. Вилкова, Самарская обл.**

**В доме малыш**

## Молочный супчик «Кораблики»

50 г риса, яйцо, 50 г сыра, 25 г сливочного масла, 1 л молока, сахар, соль.

Рис отварите до готовности в подсоленной воде. Откиньте на дуршлаг. Сыр натрите. Переложите рис в миску, добавьте яйцо, по половине сыра и сливочного масла, щепотку соли. Все перемешайте. Смажьте форму сливочным маслом, переложите смесь. Посыпьте второй половиной сыра и полейте оставшимся сливочным маслом. Выпекайте в разогретой до 200°С духовке до золотистого цвета. Запеканку немного остудите и нарежьте ромбиками. Положите кусочки запеканки в тарелку и залейте горячим кипяченым молоком, добавьте сахар и соль.

**Аппетитно**

## Рыбка из духовки

**Горбуша в горшочке**

600 г филе горбуши, 2 луковицы, 5 картофелин, 8 яиц, 125 мл жирных сливок, 3 ст. ложки муки, соль, перец и зелень петрушки по вкусу, растительное масло.

Рыбу нарежьте маленькими кусочками, посолите, поперчите. Обваляйте в муке и обжаривайте на сковороде с растительным маслом 5 минут. Лук нарежьте полукольцами, обваляйте в муке и обжаривайте 3 минуты. Выложите рыбу и лук в горшочки. Картофель очистите, нарежьте четвертинками и отварите в кипящей подсоленной воде до полуготовности. Потом обжарьте на растительном масле до готовности и выложите в горшочки поверх рыбы и лука. Яйца взбейте со сливками с помощью миксера и полейте смесью содержимое горшочков. Посыпьте рубленой зеленью и запекайте 20 минут при 180°С.

**Ракушки с треской**

Красный сладкий перец, 2 картофелины, 200 г филе трески, 1/2 стручка перца чили, петрушка, 150 мл 20%-ных сливок, 300 г крупных макарон ракушек, 100 г тертого сыра, соль.

Перец запеките в духовке до черных пятен на кожице. Дайте остыть и очистите. Сварите отдельно картофель и треску. Перец, картофель и треску измельчите в блендере вместе с горячими сливками. Перец чили очень мелко нарежьте. Петрушку порубите и вместе с перцем чили добавьте к получившемуся пюре. Посолите по вкусу. Ракушки отварите до полуготовности. Наполните получившейся начинкой, посыпьте сыром и поместите в духовку, нагретую до 180°С, чтобы сыр расплавился.

**Минтай в кляре**

600 г филе минтая, луковица, 3 ст. ложки майонеза, 2 яйца, 5-6 ст. ложек муки, по 1/2 чайн. ложки соли и соды, специи по вкусу, растительное масло для жарки, укроп.

**Советуем приготовить**

Луковицу натрите на мелкой терке, добавьте яйца, майонез, соль, специи, измельченный укроп. Постепенно подсыпайте муку, пока кляр не станет консистенции густой сметаны, оставьте его на 15-20 минут. Потом взбейте блендером. Рыбу нарежьте небольшими кусочками. Обмакивайте их в кляр и сразу кладите в разогретое масло (кусочки должны плавать в масле). Жарьте филе сначала на одной стороне до румяной корочки (4-5 минут), потом переверните.

## Чечевица с грибами

**Для тех, кто постится**

**1 стакан чечевицы, 350 г тыквы, 150 г шампиньонов, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, 1/2 перца чили, 50 г грецких орехов, 1 ст. ложка муки, 2 чайн. ложки лимонного сока, 2-3 ст. ложки растительного масла, соль.**

Чечевицу отварите в несоленой воде. Откиньте на дуршлаг. Орехи измельчите и обжарьте на сковороде. Тыкву нарежьте небольшими кубиками, обваляйте в смеси муки и соли, обжарьте на масле. Грибы нарежьте, обжарьте. Лук измельчите и потушите в глубокой сковороде на медленном огне. Добавьте измельченные чеснок и перец чили (без семян), потушите еще 5 минут. Добавьте тыкву, перемешайте. Влейте немного воды и тушите до готовности тыквы. Добавьте грибы и чечевицу, посолите, сбрызните соком лимона. Потушите еще 3-4 минуты. При подаче посыпьте орехами.

**Советы психолога**

# Если муж — маменькин сынок

**Как быть женщине, полюбившей маменькиного сынка и вынужденной бороться за его внимание со свекровью?**

1 Твердо установите четкие границы. К примеру, определите, когда, в какие часы свекровь может заходить в вашу с мужем комнату. Или когда вы будете находиться на кухне, чтобы не провоцировать лишних конфликтов у плиты.

2 Не ввязывайтесь в борьбу с ней за звание лучшей хозяйки. Это заведомо проигрышное для вас дело! Лучше признайте ее превосходство в каких-то делах. Она на самом деле может лучше вас готовить, шить, убираться по дому. В то же время не считайте, что домашние хлопоты — исключительно забота свекрови. Не отказывайтесь от выполнения ее поручений и просьб, но и не навязывайте ей свою помощь.

3 В разговорах с мужем не высказывайтесь о его матери негативно. Если сложно удержаться, напоминайте себе, что именно эта «мегера» воспитала вашего любимого человека, привив ему те качества, которые вы в нем цените.

4 Не забывайте, что все люди (а пожилые дамы в особенности) нуждаются в комплиментах. Старайтесь, чтобы ваши хвалебные оды звучали искренне, тогда вы рано или поздно сумеете растопить лед.

**P.S.** И все же при первой возможности уезжайте от свекрови. Живя с ней под одной крышей, максимум, на что вы сможете рассчитывать, — это на роль покорной дочки. Не самая заманчивая перспектива для взрослой женщины. Согласны?

**С. Л. Дагаева, семейный психолог**

**Умные мысли**

■ ДЕТСТВО ЗАКАНЧИВАЕТСЯ ТОГДА, КОГДА НАЧИНАЕШЬ ОБХОДИТЬ ЛУЖИ.

■ У БАБУШЕК СО СКЛЕРОЗОМ САМЫЕ ТОЛСТЫЕ И СЧАСТЛИВЫЕ КОТЫ.

■ ОДНИХ ДЕТЕЙ СТАВЯТ В УГОЛ, ДРУГИХ САЖАЮТ СЕБЕ НА ШЕЮ.

■ В ЖИЗНИ ВСЕ ОТНОСИТЕЛЬНО. ДАЖЕ ЕСЛИ В ОДНОМ МЕСТЕ ВАС ПОСЛАЛИ, ТО В ДРУГОМ ЗАЖДАЛИСЬ.

ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ — ЭТО КОГДА УПАЛ ВНИЗ С ЛЕСТНИЦЫ И ДУМАЕШЬ: «НАДО ЖЕ... КАК БЫСТРО СПУСТИЛСЯ!»

**Цифры и факты**

■ В России ежегодно выбрасывают на помойку около 17 миллионов тонн пригодных для питания продуктов общей стоимостью более чем 1 триллион 600 миллионов рублей. Этой едой можно накормить 30 миллионов человек — намного больше, чем количество бездомных и неимущих в стране.

■ Почти 70% российских продавцов признались, что торгуют поддельными товарами. Почему они это делают? Да потому, что такая продукция стоит недорого, а значит, привлекает больше покупателей. Среди продавцов контрафакта только 20% допускают, что их товар может быть некачественным. Еще 10% уверены, что подделки лучше оригинала.

# ЛАПША

**из писем читателей**

*Когда таксисты учат меня жизни, я слушаю, а потом делаю все наоборот, чтобы не стать таксистом.*

**Игнат, Самара**

***

*Муж поймал на кухне мышь и отдал кошке. Но та только брезгливо потрясла ею и ушла на диван. Пришлось мышь выбросить, а мужа похвалить и дать лишнюю котлету.*

**Василиса, Московская обл.**

***

*В экстренных случаях хорошо обращаться к святым, скажем так, не слишком распиаренным и не очень известным, потому что они не так загружены просьбами и откликаются очень охотно.*

**Инна, Самарская обл.**

**Обсудим?**

# Сваха моя ест близких поедом

**Моя сваха — мать моего зятя — женщина красивая, очень спокойная. Никогда не работала. У них собственный бизнес — этим занимается муж. А она воспитывает детей (их пятеро) да за домом смотрит.**

Поначалу я прониклась чувствами к свахе. Все дети у нее ладные, правильные. Попробуй воспитай, а уж сколько забот с такой оравой! Тем более, что муж вечно в командировках. Но она умудряется еще и выглядеть прекрасно. Но, пообщавшись с ней более тесно, стала задумываться. Все ее дети, едва им исполняется восемнадцать, бегут из дома и не больно-то торопятся навещать родителей, в том числе и мой зять. Я сначала тревожилась: а вдруг дочке придется тяжело с таким неуважительным мужем? Но у нас с ним сразу появилось взаимопонимание и началась дружба. Да и уважение парень мне выказывает настоящее. Много рассказывает, даже советуется. А вот его мать как-то не интересуется им и даже внучку видела всего два раза за девять месяцев ее жизни.

Однажды сваха зазвала меня к себе на чай. Сидим в беседке, разговариваем. И как-то мне стало неуютно. Вроде и слова у нее мирные да гладкие, но все с какой-то ледяной подковыркой. Вспомним кого-нибудь, а она все норовит человека поддеть и наружу вывернуть. За час чаепития у меня разболелась голова, я будто сил лишилась. А сваха разрумянилась, расцвела и в гости еще зазывала. Я подумала — ведь точно она мою энергию себе забрала. А дочка говорит, что, как только свекровь их навещает, потом все ломается, болеть начинают... Видимо, поэтому дети от такой мамочки разбегаются и муж — редкий гость в собственном доме. Ест она близких поедом, и все так мягко, красиво...

Ладно, посторонние, но неужели не жаль собственных детей? Или это просто такая натура? Мы и раньше не особо с ней роднились, а теперь и вовсе охота пропала.

**Анна, Удмуртия**

**Из почты «Айболита»**

# Про огурцы и пироги

**Такая история**

**Недавно встретила свою школьную подругу, которую не видела много лет. Ее семья меня всегда удивляла.**

Несмотря на то что там были бабушка, мама и две девочки-школьницы, готовкой никто не заморачивался. А ведь были еще папа и младший братишка. Хозяйством обычно занималась бабушка, поскольку дочь и зять с работы домой не торопились. Ее коронное блюдо — нарезанные огурцы со сметаной и черным хлебом. В сезон, конечно. Мама постоянно посещала какие-то кружки, встречалась с подругами... И наплевать, что дома трое детей — две школьницы и один детсадовец. Девочки сами убирали, стирали. А бабушка только строгала салат из огурцов. Но зато какая это была стройная семья! Талию у всех четырех особ женского пола можно двумя пальцами обхватить.

Я бы никогда на одних огурцах не выжила. У нас в семье все любят вкусно поесть, пироги по выходным — святое дело. Между прочим, когда эта подружка приходила в гости и попадала на эти самые пироги, особой радости у нее это не вызывало. Конечно, мы ее настойчиво угощали, а она съест половинку — и все. Не было у человека привычки питаться сытно и обильно.

И вот через тридцать лет после окончания школы она все такая же стройная, хотя родила двоих детей. Салат из огурцов по-прежнему любимое блюдо. А я до сих пор обожаю печь и пироги, и торты, и всякое другое. Ну и, соответственно, ни здоровья, ни фигуры к пятидесяти годам. Из-за болезней перешла на почти правильное питание, но толку-то? Вот если бы с детства привыкла хрустеть огурцами, была бы сейчас тонкая-звонкая и здоровая.

**Татьяна, Московская обл.**

## *Когда увидела глаза того малыша, не смогла пройти мимо*

Как-то зимой я шла из магазина домой и вдруг увидела котенка, который сидел под фонарем. Везде лежал снег, дул ветер. Когда посмотрела в глаза тому малышу, не смогла пройти мимо, хотя всегда любила только собак. Так у меня появилась Тюша. Первые два дня она провела под кроватью, смотря оттуда испуганными глазами. Потом потихоньку начала доверять и ласться. Через месяц уже ни на шаг от меня не отходила. Дарила столько тепла, сколько я ни разу не видела от животного. Сейчас Тюше уже 1,5 года, но она такая же ласковая. Большинство людей думают: «Полстраны бездомных животных. Что же, каждого брать?» И это очень печально. Просто представьте, что вы — маленький ребенок, которого выкинули на улицу после того, как наигрались. Люди, не будьте бессердечными! Если не готовы ухаживать за животным, не берите его!

**Ульяна, Курская обл.**

# Познакомимся?

## ЖЕНЩИНЫ

Блондинка, очень симпатичная, 55 лет, рост 164 см, вес 60 кг, выгляжу моложе своих лет. Вдова, образование высшее. На пенсии, но продолжаю работать. Характер спокойный и мягкий. Человек я добрый, открытый, хозяйственный. Самостоятельная, обеспеченная, есть свой дом, автомобиль. Интересы разносторонние, люблю вкусно готовить. Веду здоровый образ жизни. Дети взрослые, живут отдельно в другом городе. Хочу встретить мужчину на всю оставшуюся жизнь — доброго, порядочного, свободного, надежного, с которым Бог соединит наши жизненные пути. Возраст и образование значения не имеют. Согласна на переезд. Отвечу только на телефонный звонок.

**Марина, Краснодарский край, тел. 8-952-841-18-68, звонить с 13 до 22 часов по московскому времени**

***

Пишу в надежде найти спутника жизни и создать семью. Мне 35 лет, рост 165 см, вес 52 кг. Ответственная, отзывчивая, веселая, с чувством юмора. Без вредных привычек, люблю домашний уют. Интересы — сама жизнь. Познакомлюсь с добрым, верным, надежным, русским мужчиной 30-45 лет. Своего спутника окружу лаской, заботой и вниманием. Согласна на переезд.

**Елена, Белгород, тел. 8-908-782-46-18**

***

Мне 49 лет, на инвалидности. Не замужем, детей нет. Оптимистка, творческая личность, увлекаюсь рукоделием. Люблю животных, цветы, природу, книги, стихи. Не пью, не курю, порядочная. По состоянию здоровья собираюсь переезжать в Армавир. Хочу там найти друзей для общения, также с инвалидностью. Возраст значения не имеет. Собираюсь снять жилье. Может, какая-нибудь порядочная женщина сдает недорого комнату? Или какой-нибудь бабушке нужна помощь по дому за проживание? А может, какая-нибудь женщина тоже переезжает в Армавир? Давайте познакомимся. Позвоните мне или напишите, я перезвоню.

**Наталья, Тюменская обл., тел. 8-999-257-27-65**

***

Очаровательная, очень симпатичная, по характеру мягкая, добрая. Вдова, обеспеченная, образование высшее. Работаю, живу одна, есть 3-комнатная квартира и дача. Мне 55 лет, рост 163 см, вес 65 кг. Мужчина моей мечты — тот, кто умеет быть добрым, искренним, крепко любить, не предавать, несудимый, без проблем. Мужчина заслуживает чести, если он предан только одной женщине. Согласна на переезд или по обоюдному согласию жить у меня.

**Юлия, Краснодарский край, тел. 8-988-281-39-29, с 11 до 22 часов (по московскому времени)**

## МУЖЧИНЫ

Мне 55 лет, рост 172 см, вес 73 кг, инвалид III группы. После аварии совсем не слышу, но речь отличная. Алкоголь не употребляю, не курю. Живу в большом селе в своем доме. Есть свет, газ, вода, удобства, огород, держу небольшое хозяйство. Познакомлюсь с женщиной до 63 лет, согласной на переезд ко мне. Очень скучно и плохо одному, хочу любить и быть любимым. Окружу заботой и лаской, буду во всем помогать своей женщине. Пусть откликнется та, которая согласна на переезд, но не просто для общения. Очень жду тебя, моя радость!

**Владимир, ул. Гагарина, 159, с. Константиновское, Петровский р-н, Ставропольский край, 356500, тел. 8-968-272-65-40 (для SMS)**

***

Мне 61 год, холост, есть инвалидность (III группа, бессрочная). Делаю все сам, травник. Хочу познакомиться с доброй, сердечной, простой, человечной женщиной 57-61 года.

**Анатолий, Ставропольский край, тел. 8-962-023-96-30**

***

Мне 73 года, рост 172 см, средней полноты, инвалид I группы по зрению. Хочу познакомиться с женщиной 60-70 лет, у которой нет собственного жилья и согласной на переезд ко мне. Гарантирую хорошие условия проживания.

**Алексей Конюшенко, ул. Танковая, 4-78, Рубцовск, Алтайский край, 658204, тт. 8-38557-2-20-45 (дом.), 8-913-363-0931, 8-983-187-55-65**

***

Русский, пенсионер, вдовец. Мне 68 лет, рост 175 см, вес 76 кг. Живу в сельской местности в своем доме с небольшим огородом и садом. В доме газ, вода. Детей и внуков нет. По характеру простой, нежадный, добрый. Трудолюбивый, знаю всю работу по двору. Несудимый, с алкоголем не дружу. Здоровьем пока бог не обидел. Ищу хорошую, неполную, симпатичную женщину 60-68 лет, без вредных привычек, согласную на переезд ко мне, для которой главное в жизни — семья. Мне не важно, из какого вы города, поселка или деревни. Важно, чтобы мы понравились друг другу и жили в дальнейшем спокойно, заботясь друг о друге.

**Владимир, Грачевский р-н, Ставропольский край, тел. 8-988-088-96-22**

**Умные мысли**

**Если бы брак надо было продлевать в загсе каждый год, у женщин исчезли бы головная боль и стервозность.**

# Мы все в любом возрасте имеем право на счастье

**Первый раз в рубрику «Познакомимся?» обратилась семь лет назад. Было и повторное обращение. А сейчас уже третье...**

Я очень боялась в старости остаться одной, да еще и без внуков. Так случилось, что муж умер рано. Один сын умер взрослым, другой уехал в Москву, внуков нет. В общем, чего боялась, то и случилось. На мое первое письмо пришло много откликов. Выбирала самые близкие адреса. Решила поехать сама и посмотреть, как живут холостые, вдовцы, разведенные...

Как же я разочаровалась! Например, Ростовская обл., г. Шахты. Мужчина писал, что ему 60 лет. В письме рассказывал, что дом большой, с удобствами. Приехала. Меня никто не встретил. По адресу нашла дом и от увиденного чуть дара речи не лишилась. Избушка с кривыми окнами, сломанной дверью. Думала, что ошиблась адресом, но нет. Жениху было лет 85. Сказал, что подпишет дом, если соглашусь досматривать его. Да тот дом мне и даром не был нужен!

**Ничто так не сближает двух женщин, как совместный поход в гараж за пьяными мужьями.**

Немного отошла и начала переписываться с другим. Получила приглашение и деньги на дорогу. Поехала в Вольск, на Волгу. И так получилось, что в поезде познакомилась с женщиной, которая ехала к тому же жениху! Устроились в гостинице, а утром пошли по адресу. По дороге встретили еще одну «невесту». Встреча была хорошей, веселой. Мужик — душа нараспашку. Но опять: дом набекрень, двери не закрываются, все пропахло рыбой. Полы как асфальт: серые, с дырами и мышами, гора посуды... Мы навели порядок. А он и говорит: «Бабоньки, оставайтесь все трое. Я вас не обижу». Но осталась самая бедная, которой и ехать было некуда.

И таких поездок было шесть... Эти путешествия на три года отбили у меня охоту знакомиться.

Потом снова написала в газету. В письме учителя из Ставрополя услышала искренность, доброту, надежность и спокойствие. Вдовец. На три года моложе, скромный. Понравились друг другу. Мы оба были пенсионерами, но он продолжал работать. Стал приезжать ко мне на выходные. Жил жених мой в однокомнатной квартире. Хотела переехать к нему, но он был против. Говорил, что, мол, целыми днями на работе, а я что буду делать одна в квартире? С его разрешения я приезжала к нему. Убирала, стирала, готовила... Никогда не спрашивала ни о зарплате, ни о пенсии, ничего не просила.

Прожили мы так восемь месяцев. И вот однажды, под Новый год, я приехала навести порядок. Жених мой был дома. После телефонного звонка ушел со словами, что скоро вернется. Пришел с женщиной, познакомил нас. Взгляд у нее был такой, как будто я что-то украла. Они ушли на кухню. Вернувшись, мой ненаглядный сказал, что нам нужно расстаться. Я молча собралась и ушла. Как доехала домой, не знаю. Там позволила себе выплакаться. Через трое суток он начал звонить, писать, извиняться. А 8 Марта приехал с подарком и раскаянием. Простила его... Через пять месяцев приехала к нему без разрешения, хотела сделать сюрприз. Тут он мне звонит. Говорит, что устал и уже ложится спать. Я была в шоке! Переночевала у него. Утром написала записку и уехала. Снова начались звонки. Опять поверила. Но пришла другая беда. Двадцать лет этот человек не пил, а тут стал уходить в запои. Дочь отправила его на лечение. После него не пил год, потом сорвался. Опять появилась другая женщина. В этот раз я порвала с ним окончательно.

В нашем возрасте у всех уже есть свое жилье и никому не хочется его терять, переезжать. Многие боятся обмана. Я эту цель не преследую. Обращаюсь к мужчинам 70-75 лет, честным, независимым, интеллигентным, без вредных привычек. Мы все в любом возрасте имеем право на счастье. Я ищу надежного друга, благородного, доброго, непьющего, без проблем, если вы действительно одиноки, причем остались одни по не зависящей от вас причине. Я невысокая — 164 см, вес 80 кг. Без вредных привычек, добрая, спокойная. Вдвоем будет легче пройти остаток жизненного пути.

**Без подписи, а/я 8, главпочтамт, ул. Ленина, 9, Изобильный, Ставропольский край, 356140**

*Собачий язык*

# Как понять своего питомца

**Свои эмоции собаки выражают глазами, хвостом, определенными позами, движениями... Понаблюдайте за своим питомцем, чтобы понять, как он себя чувствует.**

### СОБАКА ОБЛИЗЫВАЕТ РУКИ ИЛИ ЛИЦО

Это может означать благодарность. Но если собака постоянно облизывает хозяина, то, скорее всего, питомцу не хватает соли. Иногда, чтобы успокоиться в некомфортной обстановке, щенку надо реализовать сосательный рефлекс и облизать «старшего». Хотите избавиться от навязчивых поцелуев собаки? Чаще общайтесь с ней и больше гуляйте.

### НАКЛОНЯЕТ ГОЛОВУ

Вы говорите, а пес сосредоточенно смотрит, двигает ушами и наклоняет голову то вправо, то влево? Кажется, он хочет понять вашу речь. Так собака попеременно настраивает уши — два своих приемника — на источник звука, чтобы воспринимать сигнал точнее. Смысла слов собака не различает, но сигналов, которые она считывает, хватает, чтобы понять, что ее ожидает, — лакомство или наказание.

### ГРЫЗЕТ ОБУВЬ

Если так себя ведет взрослая собака, значит, хозяин не уделяет ей достаточно внимания, не нагружает физически или долго не бывает дома. Словом, причина — скука и отсутствие дрессировки. А для щенка обувь — тренажер для прорезывания зубов. И еще первая «жертва», ведь охотничий инстинкт у собаки просыпается рано. Надо воспитывать!

### СПИТ НА СПИНЕ

С открытым животом спят лишь питомцы, которые чувствуют себя в безопасности, и то, если в доме достаточно тепло. Как только становится прохладно, животные норовят свернуться клубком, чтобы сохранить тепло.

### ПОИГРАЙ СО МНОЙ!

Ну разве можно устоять перед трогательным приглашением к игре? Посмотрите, ваш питомец будто кланяется вам, почти касаясь земли мордочкой.



*Знаете ли вы, что...*

■ ЛЕКАРСТВА, РАЗРАБОТАННЫЕ ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА, МОГУТ УБИТЬ ДОМАШНЕГО ПИТОМЦА.

■ ТАК, АНАЛЬГИН ВЫЗЫВАЕТ У КОШЕК ТЯЖЕЛУЮ ТОКСИЧЕСКУЮ АНЕМИЮ, АСПИРИН — СМЕРТЕЛЬНО ОПАСНОЕ ОТРАВЛЕНИЕ, «НО-ШПА» — ПАРАЛИЧ ЗАДНИХ ЛАП.

*На все случаи жизни*

■ НОЖИ БЛЕНДЕРА ЗАТУПИЛИСЬ? НАПОЛНИТЕ ЕГО КУБИКАМИ ЛЬДА И ВКЛЮЧИТЕ НА НЕСКОЛЬКО МИНУТ.

■ ШНУРОК РАЗЛОХМАТИЛСЯ? ОПУСТИТЕ КОНЕЦ В РАСПЛАВЛЕННЫЙ ВОСК И ДАЙТЕ ВЫСОХНУТЬ.

■ СТАРЫЕ ФОТОГРАФИИ СЛИПЛИСЬ? ПОЛОЖИТЕ ИХ НА ПОЛЧАСА В МОРОЗИЛКУ.

*Чистим чисто*

# Засели в холодильнике

**Как вы думаете, где в доме кучнее всего роятся микробы, где их целые полчища? Нет, не в туалете, не у мусорного бачка. Больше всего их там, где мы даже не догадываемся.**

### КТО ТАМ В ЯЩИКАХ ДЛЯ ОВОЩЕЙ

Если овощи в холодильнике начинают подгнивать, то буквально разбрасывают вокруг болезнетворные бактерии. К сожалению, современные холодильники не требуют размораживания, и хозяйки зачастую забывают их хорошо мыть. Максимум — протирают полки. Но главное — не соблюдают правила хранения продуктов, из-за чего могут возникнуть проблемы со здоровьем. Что делать? Тщательно мыть холодильник хотя бы пару раз в год. Это убережет и от неприятных запахов, и от зловредных бактерий. Предлагаем несколько средств, которые помогут поддерживать холодильник в чистоте и порядке.

**Мылом можно смазать заевшую молнию у куртки или на брюках. А еще потрите мылом дверные петли, и они не будут скрипеть.**

### ОТ СТАРЫХ ЗАГРЯЗНЕНИЙ

Их можно оттереть при помощи зубной пасты. Возьмите пасту без красителей и ароматизаторов, нанесите ее на губку. Слегка распределите средство по поверхности губки и приступайте к обработке деталей. При этом заранее вытащите все ящики и полочки, которые мешают обработке камеры. Через 15 минут пасту удалите влажной салфеткой. Ящики и решетки помойте пастой отдельно.

Можно смешать 30 мл нашатыря с 300 мл воды. Пропитать раствором губку и протереть холодильник внутри. Такое средство дезинфицирует поверхность, удаляет желтизну и различные пятна.

### ЧТОБЫ УДАЛИТЬ НЕПРИЯТНЫЙ ЗАПАХ

Смешайте 2 ст. ложки лимонного сока или лимонной кислоты с теплой водой (0,5 л). Смочите салфетку в растворе, хорошо отожмите и протрите полки и стенки холодильника. Затем тщательно протрите камеру сухим полотенцем. А чтобы продлить эффект дезинфекции, поставьте на полку чашку с лимонной цедрой.

Еще можно воспользоваться мылом, которое есть под рукой (лучше использовать хозяйственное), и вспенить его в теплой воде. Нанести пену на внутреннюю часть холодильника и подождать 15-20 минут. Затем протереть влажной тканью, полностью удалив пену.

*Намотай на ус*

Специалисты утверждают, что мыть холодильник нужно не меньше 2-3 раз в год. Если слой льда в морозильной камере достигнет толщины 5 мм, расход электроэнергии увеличится на 25%. Нельзя забывать и о задней стенке холодильника. Загрязненный конденсатор приведет к ухудшению охлаждения, холодильник будет включаться чаще, и срок службы его сократится. Естественно, вырастет и расход электроэнергии.

ТИПОГРАФИЯ Кавказинтерпресс

ГАЗЕТЫ
ЖУРНАЛЫ
БУКЛЕТЫ
БРОШЮРЫ
ЭТИКЕТКИ
УПАКОВКА
ПЛАКАТЫ
КАЛЕНДАРИ

- Безупречное качество
- Современное немецкое оборудование
- Высококвалифицированная команда
- Доставка по ЮФО и СКФО

г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191Б
(8652) 24-36-41, 8-918-887-10-32
E-mail: cmo@kavkazinterpress.ru

ЛУЧШАЯ В РЕГИОНЕ!

ПРИГЛАШАЕМ К СОТРУДНИЧЕСТВУ РЕКЛАМНЫЕ АГЕНТСТВА!

## Мой лосьон не даёт морщинам ни единого шанса

Я уже много лет сама делаю лосьон для лица, который не дает морщинам ни единого шанса. Смешиваю 200 мл сливок, 50 мл коньяка, 1 желток и сок 1 лимона. Протираю лицо после умывания. Лосьон способствует притоку крови к коже и омолаживает ее.

**Вера Саркисовна Гаспарян, Армения**

## С лавровым отваром я стала красоткой!

Волосы у меня тонкие, редкие... Из-за этого чувствовала себя какой-то ущербной. Бабушка посоветовала полоскать волосы лавровым отваром. Решила попробовать. А вдруг поможет? Заливаю небольшую горсть лавровых листьев 1 л воды, кипячу 20 минут, немного остужаю и полощу волосы после каждого мытья головы. Оказывается, лавровый отвар усиливает кровообращение волосяных луковиц, благодаря этому волосы начинают расти быстрее и гуще. Теперь я красотка!

**Валентина Ребрянская, Тульская обл.**

## Скорая помощь для уставшей кожи

Если утром глаза немного отекли, прикладываю к ним охлажденные и хорошо отжатые чайные пакетики. А если лицо выглядит уставшим, делаю солевой компресс. Беру столовую ложку морской или поваренной соли и растворяю в половине стакана воды. В емкость с раствором опускаю марлевую или тканевую салфетку. Жду, пока она впитает в себя раствор, слегка отжимаю и накладываю на лицо. Минут 10-15 спокойно отдыхаю. Потом ополаскиваю кожу прохладной водой и наношу увлажняющий крем. Кожа становится гладкой и светлой, появляется красивый румянец и сияние.

**Кира, письмо с сайта**

## Сделаем губки полнее

Чтобы визуально сделать губы пухлыми, перед нанесением помады нанесите на них основу (или тональный крем тонким слоем). Парафин, который входит в состав основы, способствует «размытию» контура губ. После обведите губы карандашом, сделав линию чуть шире вашего контура, но не больше 1-2 мм. Нанесите помаду светлых тонов и покройте губы блеском.

ЕСЛИ МУЖЧИНА ПРИСТАЕТ К ЖЕНЩИНЕ — ЗНАЧИТ, МАНЬЯК. А ЕСЛИ НЕ ПРИСТАЕТ — ИМПОТЕНТ.

# Кепка для лысых

### Кое-что новенькое

**Американские ученые создали головной убор, который лечит от алопеции (облысения) с помощью электрических импульсов.**

Лечебный эффект основан на процедуре под названием электротрихогенез, во время которой кожа головы стимулируется электрическими импульсами. Ее врачи и раньше назначали людям, страдающим от алопеции. Выполняться она могла только в кабинете физиотерапии, так как установка для процедуры громоздкая, требующая квалифицированного обслуживания. Новое же устройство представляет собой небольшой двухслойный лоскут из токопроводящего материала, внутри которого размещены микроэлементы питания и электроды — источники импульсов. Его можно разместить внутри кепки, и оно будет работать, пока головной убор находится на голове.

От ношения такого головного убора повышается выработка естественного стимулятора роста волос — кератиноцита. На залысинах появляются новые волосы. Но устройство эффективно только на начальных этапах облысения, когда волосы выпадают, но волосяные луковицы (фолликулы) остаются на месте. Если же облысение произошло давно, электростимуляция становится бесполезной.

## «Звёздочка» вместо липосакции

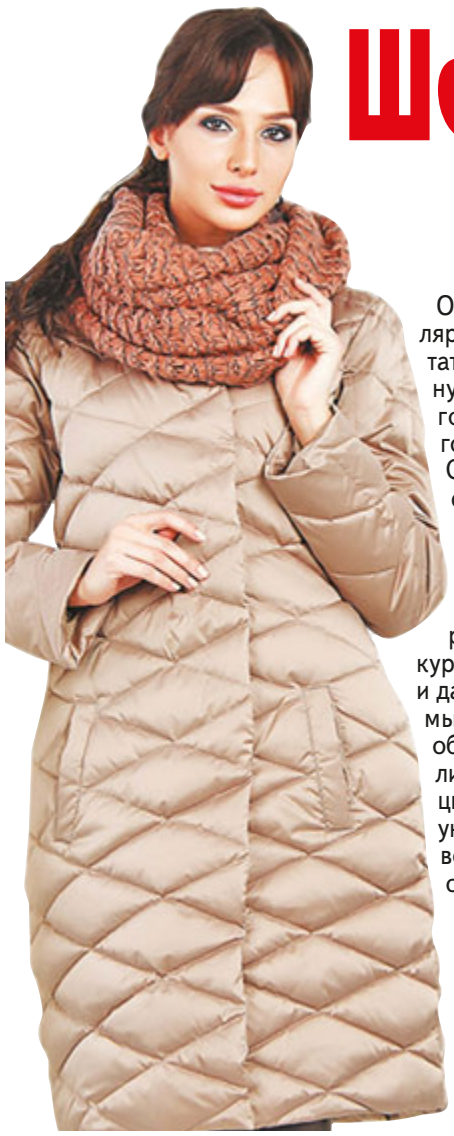
**Хотите избавиться от жировых отложений? В этом вам поможет легендарная «звездочка».**

■ Понадобится бальзам «звездочка», 3 ст. ложки спирта, 3 ст. ложки пищевой соды, таблетка камфоры. Раздавите камфору, добавьте бальзам, спирт и соду, тщательно все перемешайте. Поместите готовый крем в контейнер с крышкой, так он хранится несколько дней. Вечером нанесите крем на проблемную область круговыми движениями, оберните пленкой. Через 20 минут смойте теплой водой с мылом.

■ Смешайте «звездочку» и вазелин в равных пропорциях. Крем храните в стеклянной баночке или пластиковом контейнере. Нанесите смесь на проблемное место, оберните пленкой и оставьте на час.

■ И самый простой способ. Нанесите бальзам «звездочка» на проблемную область и оберните пленкой. Оставьте на 1-2 часа. Чем дольше будете держать компресс, тем больше будете потеть.

# Шарфы сегодня в моде



## Любимый многими снуд

Он все так же на волне популярности. Его можно замотать вокруг шеи, а если нужно, накинуть на голову в качестве головного убора. Снуд подружится не только с верхней одеждой в полуспортивном, полувоенном стиле (короткие дубленки, куртки-бомберы), но и даже с вашим любимым свитером, если оба в одной цветовой палитре. Продвинутые модницы придумали носить снуд как укороченный жилет прямо поверх свитера, и выглядит это очень свежо.

## Палантин из шерсти

Еще лучше из кашемира — вариант универсальный. Прослужит долго, сочетается с любой верхней одеждой. При выборе палантина в первую очередь обращайте внимание на однотонные варианты: бежевые, молочные, серые. Такие модели изящно дополнят и монохромные образы, особенно актуальные сейчас (например, бежевое пальто и палантин в тон), и поддержат самый броский принт, ту же модную черно-белую или красно-зеленую клетку.

## Для объёмного пальто

Сегодня очень популярны стеганые пуховики-одеяла больших размеров. Наматывая поверх шарф и палантин, всегда есть риск превратиться в бесформенную глыбу. Как вариант — используйте шарф средней вязки. Замотайте шею, концы спрячьте под верхнюю одежду. Так и тепло сохраните, и непропорциональности в верхней части образа избежите.

### Важные мелочи

■ НЕ БЕРИТЕ ШАПКУ И ШАРФ ИЗ ОДНОЙ СЕРИИ. ДОСТАТОЧНО, ЧТОБЫ ОНИ ГАРМОНИРОВАЛИ ДРУГ С ДРУГОМ.

■ ЗАПРАВЛЯЙТЕ ВОЛОСЫ ПОД ШАРФ — ТАК ОБРАЗ ВЫГЛЯДИТ БОЛЕЕ СОБРАННЫМ.

**1**

Четверостишие сонета

Винегрет из сценок

Винная посудина русичей

Африканская борзая

**2**

Амплуа в волейболе

Точка вылета метеоров

Гипс для лепнины

Валентин-кутюрье

Узбекский суп

Фамилия чеховского Ионыча

Личинка пчелы

Фильтр для отвара (разг.)

Предместье Парижа

«Забойщик» на корриде

Суматошное волнение

Метиска на Аляске

Панель рядом с мышкой

Занимающийся паркуром

Украшение для женской шеи

Мартеновский сплав

Дружный или трудовой

Трос для буксировки трала

Квартал городской бедноты

Шакал при Шерхане

**4**

Шум от бегущего человека

Город, куда заходят корабли

Говядина до разрубки

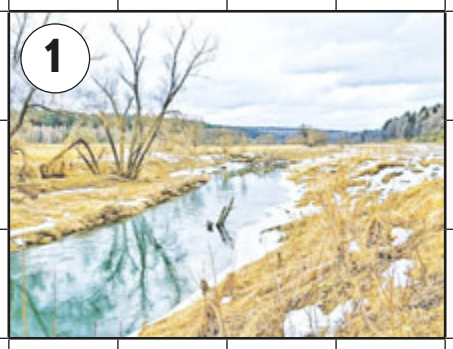
**5**

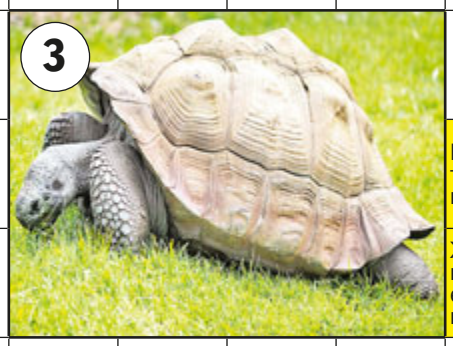
Между ртом и глоткой

Лишние вещи в дороге

Огненный дух у чехов

Шоу «Русских витязей»





**3**

Аксессуар из перьев

Античный царь-богач

Клетка авоськи

Континент-«катамаран»

Волк из «Маугли»

Имя мамы Стаса Пьехи

Стрелец от Филатова

Передняя часть здания

Символ обломовщины

Валюта из Астаны

Ореховая начинка конфеты

Облачение привидения

Впадает в Финский залив

Поле боя гладиатора

Землячка «Шкоды»

Плавный темп для пианиста

Книга, состоящая из описей

Спел про Мадонну

Основал Рим вместе с Ремом

Жительница евросапога

Ростовское озеро

Полнейший беспорядок

Брачующая сводница

Ящик для бутылок

Русский крейсер

Могучий торс дуба

Муза науки о былом

Спутница льва Симбы

Атрибут ковбоя

Бесцеремонная дамочка

Небольшое парусное судно

Лупоглазая птица

Составила Елена Короткова

# Молнии бьют каждые 2 секунды

**Из 100 электрических разрядов, пронзающих Землю каждую секунду, один приходится на Венесуэлу, а точнее, на то место, где река Кататумбо впадает в озеро Маракайбо.**

### ФЕЙЕРВЕРК ДЛИТСЯ 160 ДНЕЙ В ГОДУ

Озеро Маракайбо, соединяющееся на севере с Венесуэльским заливом Карибского моря, является самым древним и самым большим во всей Южной Америке. Его площадь — 13 210 квадратных километров. Но прославилось оно вовсе не размерами и возрастом, а молниями. 160 дней в году вспыхивают они после полуночи там, где в Маракайбо впадает река Кататумбо. Огненные зигзаги рисуют на небосклоне необыкновенно красивую, но немного зловещую картину. Молнии бьют практически непрерывно. Интервал между вспышками составляет примерно 2 секунды. Потому это уникальное природное явление и называют вечным штормом. В течение часа в небе появляется около 260 огненных стрел. При этом небесный пожар возникает и продолжается в полной тишине. Хотя не исключено, что звук просто не слышен на земле, ведь грандиозное «пиротехническое» шоу разворачивается на высоте от 5 до 10 километров. Да и сам «фейерверк» почти никогда не достигает земли. Оно и к лучшему: ведь каждый из разрядов очень мощный — до 400 тысяч ампер. А если учесть, что за год таких разрядов набегает примерно 1,2 миллиона, то, опустись гроза чуть ниже, катастрофы было бы не избежать.

### МОЛНИИ ВИДНО ЗА 400 КМ

Огненное шоу, которое продолжается около 10 часов, можно увидеть за 400 километров. Неслучайно моряки с давних времен называли молнии Кататумбо маяком Маракайбо. Много веков этот маяк помогал им ориентироваться в ночное время. Небесный шторм не спутать ни с чем — молнии имеют красноватые и оранжевые оттенки. Ученые связывают это с уникальными химическими соединениями, которые содержатся в местном воздухе.

В 2005 году власти Венесуэлы добились того, чтобы небесный шторм внесли в Список всемирного наследия ЮНЕСКО. Такой чести не удостаивалось еще ни одно природное явление.

## Возможно, это домовой дал знак. А может быть, ангел-хранитель пожалел меня?

Я всегда стараюсь погладить одежду с вечера, чтобы потом мучительно не вспоминать, выключила ли утюг. И вот недавно вышла из дома, села в машину и даже сказала себе: «Теперь хотя бы за утюг не надо переживать». И тут поняла, что оставила в прихожей направление к врачу, к которому как раз и собралась ехать.

Знала, что возвращаться — плохая примета. Но все же вздохнула и вернулась, не забыв посмотреться в зеркало. Даже вспомнила, как забыла важную бумажку. Поставила сумочку, достала помаду, а направление лежало под сумкой. И вот стою, хлопаю глазами — бумаги на тумбочке нет! Проверила все комнаты, вошла в спальню, а мой листочек лежит на прикроватной тумбочке. Перевела взгляд и увидела плойку, включенную в розетку. Даже присела от накрывшей меня волны жара: так боюсь невыключенных электроприборов! Но ведь я была абсолютно уверена, что в этот раз у меня все в порядке. Возможно, это домовой дал знак. А может быть, ангел-хранитель?

Сейчас вспоминаю о том, что могло случиться, если бы я не вернулась, и сердце сжимается. Всегда вслух благодарю своего помощника и кладу ему в миску конфетки.

**Ирина, Волгоградская обл.**

## Народные приметы

■ ПОКУПАЯ СВЕЧИ ДЛЯ ПОМИНОВЕНИЯ УСОПШИХ, А ТАКЖЕ О ЗДРАВИИ, НЕ БЕРУТ С ПОКУПКИ МЕЛОЧЬ.

■ НЕ ХОДИТЕ НАИСКОСОК ПО ПЕРЕКРЕСТКУ — НА НЕМ СНИМАЮТСЯ ВСЯКИЕ БОЛЕЗНИ И ПОРЧИ.

■ ЕСЛИ КУРЫ ПЛОХО НЕСУТСЯ, ХОЗЯЕВАМ СОВЕТУЮТ, ЧТОБЫ ОНИ ДАЛИ ПОКЛЕВАТЬ КУРАМ ЛЯГУШАЧЬЕЙ ИКРЫ.

■ ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК СОБИРАЕТСЯ ЛОЖИТЬСЯ В БОЛЬНИЦУ, ТО, ВЫЙДЯ ИЗ ДОМА, ОН ДОЛЖЕН ОГЛЯНУТЬСЯ НА СВОЙ ПОРОГ, ЧТОБЫ ВЕРНУТЬСЯ НАЗАД.

## Как там, у них?

Скоро во французской армии появится отряд специального назначения, состоящий из... писателей-фантастов. Их задача — прогнозировать грядущие угрозы безопасности страны и обнаруживать факторы уязвимости. Лучше всего с такой работой могут справиться люди, наделенные богатым воображением, то есть писатели-фантасты. Их имена пока не разглашаются.

■ ДЛЯ СМЯГЧЕНИЯ ПОСЛЕДСТВИЙ ПАДЕНИЯ ОБЫЧНО ИСПОЛЬЗУЕТСЯ МАТ.

■ АВТОМОБИЛЬ — НЕ РОСКОШЬ, А СРЕДСТВО ЗАСТАВИТЬ ВЗЯТЬ КРЕДИТ.

■ СИГНАЛОМ К ОЧЕРЕДНОЙ КРУГОСВЕТКЕ ФЕДОРА КОНЮХОВА ЯВЛЯЮТСЯ СЛОВА ЕГО ЖЕНЫ «ОЙ, ВСЁ».

*Такая история* — *Из почты «Айболита»*

# Оттуда всё видно...

**Все детство я с мамой жила в деревне у бабушки — матери моего отца. Папа тогда уехал за границу — зарабатывать деньги. Жили мы неплохо: сытые, одетые. Детей в округе почти не было. Я в основном помогала бабушке или просто наблюдала за ней.**

Баба Лида была уже в почтенном возрасте. Суровое, покрытое морщинами лицо, сгорбившийся силуэт. Не помню, чтобы она хотя бы раз улыбнулась. Поначалу бабуля меня пугала своей серьезностью, и я искренне верила, что она злая колдунья, которая держит в страхе всю деревню. Но со временем, свыкнувшись с характером бабушки, поняла, что односельчане ее уважают. К бабушке постоянно приходили люди за советом.

Каждый раз, выслушав очередного гостя, баба Лида отправляла его домой, говорила, чтобы вернулся завтра. На другой день человек получал ответы на вопросы. Это были своего рода предсказания.

Мне было жутко интересно, как же бабушка все узнает? А самое главное — почему просит приходить на следующий день? И вот в одну из ночей я задумала послушать, что именно бормочет бабуля. До этого мне всегда казалось, что она читает молитвы. В кромешной тишине спящего дома, затаив дыхание, на цыпочках я подкралась к комнате бабы Лиды. Там были слышны два тихих шепота. Один из голосов принадлежал моей бабуле. Второй же голос был непонятным, хриплым, я его не узнала. В нем невозможно было разобрать хоть что-то. От этого шепота по спине побежал холодок.

Расспросить обо всем бабушку я не решалась, побаивалась ее, а мама каждый раз отмахивалась, говорила, что я фантазирую. Через несколько лет, когда мы уже жили отдельно, бабушки Лиды не стало. На похороны, помню, пришло неимоверно много людей. Среди шушуканья часто можно было услышать что-то типа: «Ну вот Людмила наконец и забрала ее к себе». Тогда я узнала о том, что у бабушки Лиды была когда-то сестра-близнец, которая умерла совсем молодой. И что бабуля нередко на вопрос о том, как она видит будущее, отвечала: «Люда шепчет, ей оттуда все видно».

**Елена, Саратовская обл.**

*Всё это было бы смешно*

# Главная кнопка сломалась

**Каждый гражданин знает, что есть она — главная кнопка, заветная. Нажмет на нее Верховный главнокомандующий — и зашелестят травы, загудят воды, побегут стада! Весь мир как следует отрегулируется, и заживем мы по-новому.**

## Я и сам так раньше думал...

...Пока унитаз не сломался. Блестит, глаз радует, но не смывает. Вот тогда я понял, где по-настоящему главная кнопка располагается: на сливном бачке. Не вокруг черного чемодана мир вертится, а вокруг бачка. Сломалась кнопка — вода не струится, трава пожухла, и, как говорится в рекламе, «целого мира мало». Действительно мало — потому что воспользоваться нормальной сантехникой я теперь могу или в ресторане, или на работе. Что там страсти людские по сравнению с этой чудовищной обструкцией?! Ведь беда как раз в том, что хочу, хочу я пользоваться своим законным правом — нажимать на кнопку «слив». Многих прав я лишен в своей стране, но этого лишаться категорически не намерен, потому и решил, что буду бороться до последнего.

## О это вечное «завтра»!

Честно сказать, унитаз сломался давно, лет пять назад. Правда, тогда он сломался не совсем, а лишь на четверть. Кто-то из гостей умудрился уронить крышку бачка (интересно, зачем он ее снимал?), та разлетелась на куски. Тогда, кстати, я впервые ощутил легкий дискомфорт: нажимать на кнопку стало невозможно. Но на семейном совете мы решили, что менять унитаз из-за такой пустяковой поломки нецелесообразно. Лучше завтра купим новую крышку.

## Без кнопки «слив» жизни не стало...

В общем, я лишился главного атрибута комфорта — кнопки «слив». Ее серебристая поверхность пропала, из бурлящей студеной воды уныло торчала ржавая проволочина. За неделю я научился проделывать операцию «слив», ни разу не замочив руки. Бачок превратился в главную достопримечательность нашей квартиры. Дети напустили туда корабликов, а я почти установил там самодельную динамомашину, которая из-за небольших недоработок осталась водяной мельницей.

Оказалось, что отсутствие кнопки — это даже не полбеды, а только четверть. Очередная поломка настигла мой унитаз пять дней назад. Вода по какой-то причине перестала задерживаться в бачке и сразу же вытекала в канализацию, практически не захватывая то, что ей предназначалось унести.

## Пришлось вызвать сантехника

Мастер поковырялся в начинке толчка, вода перестала убегать, но все кораблики утонули, а мельница отказалась крутиться. Вытирая руки, сантехник предположил, что все это надо менять к чертовой матери. В душе я был с ним согласен, но ведь при таком количестве работы, как у меня, проще вызвать мастера, чем сто лет выбирать новый агрегат, ждать, пока его привезут, установят...

## Ситуация «хрен знает что такое»

Трагедия развивалась с кинематографической быстротой. Сначала ребенок выбросил в унитаз плоскогубцы, о чем, разумеется, никому не сказал. Вслед за этим вода решила изменить маршрут своего течения и стала убегать из бачка не в канализацию, а прямо на потолок моей соседки снизу. Как ей (воде) это удалось, не смог разобраться даже сантехник, которого под конвоем участкового привела к нам в квартиру промокшая соседка. Мастер охарактеризовал явление как «хрен знает что такое». «Может, это конденсат?» — спросил я, потому что пауза затянулась. «Нет. Это именно хрен знает что такое», — настаивал он. Мне пришлось согласиться, а сантехнику — отключить подачу воды в бачок. После чего наш туалет стал мало чем отличаться от деревенской будки в лопухах. Отныне каждый член семьи отправлялся в туалет с полным ведром воды. Мы научились проделывать операцию «слив», не замочив ноги. А чтобы объяснить систему пользования унитазом гостям, нужно было потратить как минимум 40 минут.

## Катастрофа! Смывать нечем...

Я плохо просыпался по утрам, не мог заснуть по вечерам, о сексе думал редко и больше со злобой. Мол, люди женятся, занимаются любовью, а нам «не во что обуться». То есть смывать нечем. Моя главная кнопка сломалась. Я лишился последнего неотъемлемого права — права на слив. Ведь как было до поломки? Я шел в туалет облегчить не только тело. Я мысли свои шел облегчить! Нажал на кнопку — и побежала чистая проточная вода, унося все мои грязные помыслы и дурные намерения. Хотел соврать жене, что приду поздно, потому что работы много, а посмотрел, как вода утекает в воронку, и раздумал. Не сказал ничего... Думал на коллегу обидеться и сказать ему об этом, а послушал шум моря из канализационной трубы — и раздумал. А теперь даже чтение в туалете не приносит никакого удовольствия, потому что мысль о заветной кнопке покоя не дает.

> ЖЕНЫ, КОТОРЫЕ СОДЕРЖАТ ДОМ В ИДЕАЛЬНОМ ПОРЯДКЕ, БОЛЬШЕ ЛЮБЯТ ДОМ, ЧЕМ МУЖА.

По справке БТИ размер моего сортира — 0,6 м. Из-за этого постоянно приходится думать, как расположить ведро, выливая из него воду, чтобы не замочить тапочки. Ведь бред же!

## Лучший друг мужчины — унитаз!

И в одно прекрасное утро я понял, что дальше так жить нельзя. Весь день ушел на исследование ассортимента интернет-магазинов сантехники, а к вечеру я выбрал Его. Любо-дорого посмотреть: белый, блестящий, холодный... Совершенство стиля, как говорят в еще одной рекламе. Такого эстетического удовольствия я не получал со времен выставки Модильяни. Слышал, что лучшие друзья девушек — это бриллианты, а друзья мужчин вроде как автомобили и боулинг. Но не играю я в боулинг, не люблю кегли. И меня это совсем не беспокоит — могу и в шашки сыграть, и в шахматы, и на гитаре. Людям нравится... А то, что у меня унитаза нормального не было — вот это беда, и еще какая! Ощущение унитазного комфорта ничем не заменишь! Лучшие друзья мужчин — унитазы. Если подумать, то унитаз — олицетворение всего идеально мужского: он тверд, холоден, всегда вычищен до блеска. И он незаменим! Каждому уважающему себя мужчине необходимо, чтобы рядом с ним был такой вот надежный друг.

## Чем закончилась эта история?

У меня теперь два унитаза. Я пишу эти строки в то время, как первый (старый) еще не демонтировали, а второй (новый) еще не установили. Дело в том, что рабочие, которые обещали прийти в назначенный день, не пришли, как это часто бывает. Поэтому вода по-прежнему заливается в ведро. Но в сердце у меня, по крайней мере, затеплилась надежда на возвращение заветной кнопки. Я поглаживаю новый, гулкий, пока еще незапятнанный фаянс по прохладной белой щеке и чувствую себя как человек, не видевший пять лет собственную мать и ожидающий ее с нетерпением на вокзале. На днях наша встреча обязательно состоится. Сливу — быть! Право на него у меня не отнять! Россия, вперед!

**А. Кузнецов, Екатеринбург**

№5/611 2020 г.

**Гороскоп С 11 по 24 марта**

# У вас есть всё, чтобы быть счастливым!

**ОВЕН** Журчат ручьи, почки распускаются, птицы поют, все вокруг влюбляются... А кто вам мешает? Чувствуете себя одиноким и никому ненужным? Отправляйтесь на улицу: в парк, в лес, в гости... Да куда угодно, только не сидите дома. Поднимайте свое замерзшее за зиму настроение сами, никто другой вам не поможет.

**Весна как женщина: говорит — «Уже иду!», а сама сидит в халате, с мокрой головой и ногти красит.**

**ТЕЛЕЦ** Новые впечатления вам необходимы как воздух! Поэтому перестаньте сомневаться. Если у вас стоит вопрос «купить или не купить?», «поехать, или не поехать?», ответ один: «Да, купить! Да, поехать!». Кстати, желчный пузырь скажет вам спасибо, если каждый день за 30 минут до еды, утром и вечером, вы будете съедать ложку хлопьев геркулес, заваренных в горячей воде.

**БЛИЗНЕЦЫ** Пробуждаясь от зимней спячки и мечтая наконец-то расстаться с толстым свитером, вам захочется всего и сразу: похудеть, здесь подкачать, там нарастить... Не хватайтесь за все одновременно! Поставьте небольшую, но реальную цель, например, каждый день проходить пешком 5 минут. И почаще хвалите себя, даже если не все получается. Ведь вы старались, а меняться не просто.

**РАК** Не говорите больше, чем должно быть сказано. Лучше слушайте и держите ушки на макушке! В межсезонье легко простудиться, в результате может появиться неприятный кашель. От него есть простое средство — жженый сахар. Обыкновенный сахар насыпьте на сковородку и разогрейте так, чтобы он превратился в темные кусочки. При кашле сосите эти кусочки.

**ЛЕВ** В ближайшие две недели вы будете и швец, и жнец, и на дуде игрец. Вам выпадет много возможностей блеснуть своими талантами. О здоровье: в межсезонье возможно повышение давления. Чтобы не допускать приступов, пропустите через мясорубку 300 г изюма, добавьте 300 г меда. Оставьте на сутки в темном месте. Ежедневно по утрам съедайте по 1 чайн. ложке вкусной смеси.

**ДЕВА** Звезды подарят вам силы и огромный запас энергии. Лесенка, по которой вы поднимаетесь к своей цели, превратится в лифт. Так что не упустите возможности что-то изменить в своей жизни. Март — месяц авитаминоза. Организму не хватает сил, он нуждается в помощи. Как насытить его витаминами? Ешьте лимоны и делайте из них витаминные напитки.

**ВЕСЫ** Одно неверное решение — и все усилия, которые вы прилагали, чтобы достичь цели, могут пойти прахом. Чтобы этого не произошло, внимательно относитесь к любой мелочи. О здоровье: как только почувствуете вялость, начинайте есть грецкие орехи. Достаточно съедать в день 7 ядер в течение месяца.

**Не получилось начать новую жизнь с первого января? Начните с марта... Весна — это еще один шанс.**

**СКОРПИОН** Ваш главный враг — пессимизм. Гоните прочь плохое настроение, призвав в союзники веселую компанию друзей. Советуем обратить внимание на зубы. Если страдаете от пародонтоза, почаще готовьте себе блюда из говяжьего сердца. В нем содержатся микроэлементы, защищающие десны от воспаления.

**СТРЕЛЕЦ** Нет ничего зазорного в том, чтобы иногда побыть эгоистом и пожить в свое удовольствие. А еще полезно каждый день вести дневник самочувствия, в который регулярно записывать, какой у вас вес, температура, давление. Делайте это независимо от того, больны вы или здоровы. Это поможет вовремя обратить внимание даже на небольшие отклонения в состоянии здоровья.

**КОЗЕРОГ** Ваше настроение будет изменчиво, как весенний день: сегодня хорошее, завтра плохое. Жаль! У вас есть все, чтобы быть счастливым. Наш вам совет: начинайте каждое утро с улыбки или благодарности. Полюбите контрастный душ. Чередование холодной и горячей воды очень полезно. Такая процедура помогает взбодриться и отлично тренирует сосуды.

**ВОДОЛЕЙ** Дорожите каждой минутой, потому что именно из них складываются счастливые дни. Не тратьте их на грусть, разочарование, обиду. Старайтесь вкладывать всю душу в любое дело, которым занимаетесь. Любуйтесь пейзажем за окном даже в ненастную погоду. Воспринимайте чашку чая как маленький подарок судьбы.

**РЫБЫ** Звезды советуют на время залечь на дно: свернитесь клубочком на диване и не высовывайтесь лишний раз. Так вы избежите многих неприятностей. Пришла пора позаботиться о печени. Всю зиму она помогала организму сопротивляться разным недугам, теперь настала ваша очередь поддержать ее. Для этого не забывайте включать в свое меню тертую черную редьку без сметаны, но с медом.


Здоровье Медицина Жизнь

Айболит

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ» вы можете по любому из каталогов

Подписные издания
Официальный каталог Почты России

Каталог «Почты России» «Подписные издания»
подписной индекс П3412

ГАЗЕТЫ ЖУРНАЛЫ

Каталог Агентства «Роспечать» «Газеты. Журналы»
подписной индекс 53995

Агентство «РОСПЕЧАТЬ»


**В следующем номере читайте:**

✓ **Авторитеты дают советы**
Иногда звенит и шумит в ушах.

✓ **Сам себе доктор**
Грыжник справится с любой грыжей.

✓ **Из почты «Айболита»**
Диабет отступил. А я думал, потеряю ноги.

✓ **На приёме у эндокринолога**
Нехороший узел: можно ли обойтись без операции.

✓ **Советы психиатра**
Искрят провода. Как себе помочь во время приступа.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД СО СТР. 24

**По горизонтали:** 2.Азбука. 5.Кризис. 9.Базар. 10.Трель. 11.Кета. 12.Рана. 14.Вече. 15.Агент. 17.Радда. 18.Гнусавость. 20.Ангара. 23.Ноябрь. 25.Рапана. 26.Звено. 27.Несси. 30.Кортик. 31.Бактерия. 34.Джокер. 35.Анатолий. 38.Пропасть. 41.Квартет. 42.Ракетка. 43.Алла. 45.Ласт. 50.Галоп. 51.Солнце. 54.Канапе. 55.Вражда. 56.Кожура. 58.Тыква. 60.Боец. 61.Арка. 62.Вена. 63.Мандат. 64.Ваал. 65.Эссе. 67.Иуда. 69.Досье. 70.Сальдо. 72.Москва. 73.Чеснок. 74.Копыто. 76.Данди. 78.Бром. 80.Этап. 82. Облатка. 84.Новатор. 85.Гамадрил. 87. Блокпост. 90.Минкус. 91.Автограф. 95. Оливье. 96.Аллюр. 97.Астма. 98.Тархун. 99.Турист. 102.Гавань. 105.Мельникова. 107.Дроги. 108.Онучи. 109.Роды. 110. Сеул. 112.Бобр. 113.Иваси. 114.Ангел. 115.Темрюк. 116.Войлок.

**По вертикали:** 1.Разгон. 2.Арктур. 3.Батог. 4.Аир. 5.Каа. 6.Зверь. 7.Стерео. 8.Эльдар. 13.Аванпорт. 16.Останки. 19. Угроза. 21.Гоморра. 22.Адвокат. 23.Насадка. 24.Бинокль. 28.Складка. 29.Продукт. 32.Койот. 33.Рупор. 36.Ника. 37.Ограда. 39.Птенец. 40.Трал. 44.Легато. 46.Сундук. 47.Апартаменты. 48.Контрабанда. 49.Расцветка. 50.Гек. 52.Ева. 53.Сахалинск. 57.Орало. 59.Вывод. 66.Столяр. 68.Двойка. 69.Дак. 71.Очи. 75.Офсайд. 77.Дамаск. 78.Боржоми. 79.Мода. 80.Эрос. 81.Пузырек. 83.Атлет. 84.Набор. 85.Гонорар. 86.Абсолют. 88. Продмаг. 89.Таверна. 92.Вертел. 93.Озарение. 94.Абандон. 100.Управа. 101. Спирит. 103.Анорак. 104.Ночлег. 105. Модем. 106.Атолл. 110.Сук. 111.Лев.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 20

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Р | Е | К | А | | К | А | З | А | Р | Н | О | В | С | К | А | Я | |
| | | Н | | З | | А | | | | | | Е | | Р | | Ч | | |
| Р | А | Д | И | А | Н | Т | | | | Ч | | Е | | Е | | Е | | |
| Е | | О | | В | | Р | | | | Е | В | Р | А | З | И | Я | | |
| В | | В | | А | Л | Е | Б | А | С | Т | Р | | | К | | Л | | |
| Ю | Д | А | Ш | К | И | Н | | | | Е | | Ф | Е | Д | О | Т | | |
| | Е | | У | | Б | | | | | П | Р | А | Л | И | Н | Е | | |
| С | Т | А | Р | Ц | Е | В | | | | А | | С | А | В | А | Н | | |
| | К | | П | Е | Р | Е | П | О | Л | О | Х | | А | | А | | Г | |
| М | А | Т | А | Д | О | Р | | | | А | Н | Д | А | Н | Т | Е | | |
| | | Р | | И | | С | | | | | А | | Р | | А | | | |
| К | Р | Е | О | Л | К | А | | | | | Р | Е | Е | С | Т | Р | | |
| Л | | Й | | К | О | Л | Л | Е | К | Т | И | В | | Н | Е | Р | О | |
| А | | С | Т | А | Л | Ь | | | | Т | А | Р | А | Р | А | М | | |
| В | А | Е | Р | | Ь | | | | | А | | | | О | | У | | |
| И | | Р | У | Л | Е | Т | | | | Л | | С | Т | В | О | Л | | |
| А | | | Щ | | | А | Р | Т | Е | М | Ь | Е | В | А | | Ч | | |
| Т | О | П | О | Т | | Б | | | | Я | | А | Р | К | А | Н | | |
| У | | О | Б | У | З | А | | | | Н | А | Х | А | Л | К | А | | |
| Р | А | Р | А | Ш | Е | К | | | | К | | А | | И | О | Л | | |
| А | | Т | | А | В | И | А | П | А | Р | А | Д | | С | О | В | А | |

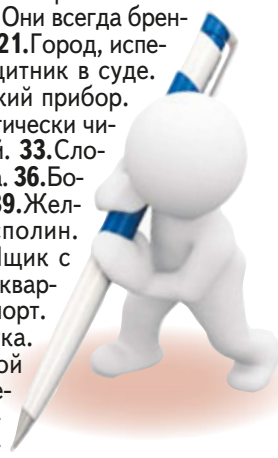
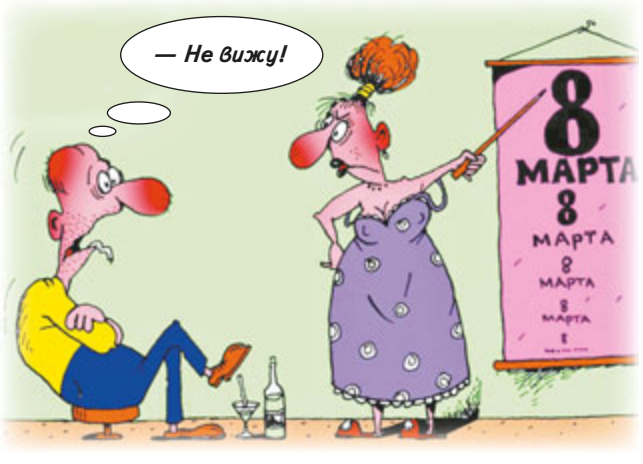

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
**ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»**
Адрес: 355002, Россия, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ
Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Исполнительный редактор Ю. Н. ИВЕРШИНА
Дизайн и верстка А. С. ПШИКОВА

Редакция тел. 8 (8652) 24-89-47
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Отдел подписки и распространения тел. 8 (8652) 24-36-41
E-mail: marketing@kavkazinterpress.ru
Отдел рекламы тел. 8 (8652) 75-05-67
E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-1485 от 10.02.2000 г. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, Россия, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж **117612** экз. Заказ **239**. Доп. тираж обеспечивает: ТОО «Крос-Пресс» (г. Алматы). В издании использованы фотографии из коллекции FOTODOM.ru и сайта Depositphotos.com. Цена свободная. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.
Подписной индекс в каталоге ФГУП «Почта России» «Подписные издания» **П3412**
Сайт газеты: www.aybolit.ru

Дата производства 04.03.2020 г.
Дата выхода в свет 04.03.2020 г. Подписано в печать 26.02.2020 г. в 13.30. По графику в 14.00.
**Общий тираж 136 612 экз.**
**Объем 6 п. л.**
16+

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** **2.**Книга от А до Я. **5.**Не лучшее время в экономике. **9.**Площадь с прилавками. **10.**Песня соловья. **11.**Лососевая рыба. **12.**Повреждение организма. **14.**Народное собрание новгородцев. **15.**Должность Джеймса Бонда. **17.**Любовь цыгана Зобара. **18.**Произношение в нос. **20.**Самый многоводный приток Енисея. **23.**Осенний месяц. **25.**Моллюск-черноморец. **26.**Кольцо цепи. **27.**Шотландский монстр. **30.**Оружие морских офицеров. **31.**Мелкая вредоносная палочка. **34.**Шут в карточной колоде. **35.**Имя Чубайса. **38.**Бездонный обрыв. **41.**«Битлз» как ансамбль. **42.**«Бита» Кафельникова. **43.**Мама Кристины. **45.**На ноге аквалангиста. **50.**Стиль бега по Европам. **51.**Дневная звезда. **54.**Небольшой диван. **55.**Отношения недругов. **56.**Покров апельсина. **58.**Карета для Золушки. **60.**Солдат, воин. **61.**Триумфальные ворота. **62.**Кровеносный сосуд. **63.**Корочки, что депутата уполномочили. **64.**Финикийский бог. **65.**Философская проза. **67.**Предатель Христа. **69.**Папка с компроматом. **70.**Бухгалтерский термин. **72.**Златоглавая столица. **73.**Зубчики с грядки. **74.**Раздвоенное у кабана. **76.**Австралиец по прозвищу Крокодил. **78.**Химический элемент. **80.**Ступень конкурса. **82.**Желатиновая оболочка лекарства. **84.**Рабочий, что на выдумки горазд. **85.**Гривастый павиан. **87.**Военный КПП на дороге. **90.**Людвиг — композитор и скрипач. **91.**Личная подпись. **95.**Знаменитый салат. **96.**Рысь, карьер, иноходь. **97.**Удушающая болезнь. **98.**Газировка зеленого цвета. **99.**Любитель путешествий. **102.**«В нашу… заходили корабли». **105.**Анастасия Абдулова из «Оперов» в титрах. **107.**Крестьянская повозка без кузова. **108.**Портянки лапотника. **109.**Событие с участием акушера. **110.**Сердце Южной Кореи. **112.**Пушной строитель плотин. **113.**Сардина-сан. **114.**Божий посланник. **115.**Курорт на Азове с лечебными грязями. **116.**Плотный материал из шерсти.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** **1.**Увеличение скорости движения. **2.**Альфа Волопаса. **3.**Палка для экзекуций. **4.**Болотное растение. **5.**Знакомый питон Маугли. **6.**На ловца бежит. **7.**Звучание в оба наушника. **8.**Кинорежиссер Рязанов по имени. **13.**Внешняя часть бухты. **16.**Они всегда бренные. **19.**Потенциальная опасность. **21.**Город, испепеленный Богом за грехи. **22.**Защитник в суде. **23.**Щетка к пылесосу. **24.**Оптический прибор. **28.**Морщина на одежде. **29.**Экологически чистый… **32.**Хищный санитар прерий. **33.**Сложенные ладони для усиления голоса. **36.**Богиня победы. **37.**Забор, решетка. **39.**Желторотик из гнезда. **40.**Невод-исполин. **44.**Плавная игра музыканта. **46.**Ящик с приданым барышни. **47.**Шикарная квартира. **48.**Незаконный импорт и экспорт. **49.**Сочетание красок. **50.**Брат Чука. **52.**Первая женщина. **53.**Областной центр Южно-… **57.**Результат перековки меча. **59.**Заключение, резюме. **66.**Работяга с рубанком. **68.**Отметка для нерадивого ученика. **69.**Утенок Дональд… **71.**Глаза по старинке. **75.**Положение вне игры в футболе. **77.**Стольный град сирийцев. **78.**Лечебная вода из Грузии. **79.**Поприще Пьера Кардена. **80.**Бог любви в греческой мифологии. **81.**Бутылочка из аптеки. **83.**Играющий мышцами геркулес. **84.**Маникюрный гарнитур. **85.**Плата за статью. **86.**Начало всего для философа. **88.**Гастроном иначе. **89.**Итальянский кабак. **92.**Шампур для целого теленка. **93.**Внезапная мысль. **94.**Отказ от прав на застрахованное имущество. **100.**Земская в царской России. **101.**Коллега медиума. **103.**Куртка слаломиста. **104.**Остановка в пути для сна. **105.**Компьютерный «телефонист». **106.**Кораллы, ставшие островом. **110.**Обломок ветки. **111.**Вожак прайда.